

**TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDK KELAS XI SMA N 1
GODEAN
TERHADAP KEBUGARAN JASMANI**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh

Nugrahadi Wicaksana
NIM : 13601241103

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS XI SMA N 1
GODEAN TERHAAP KEBUGARAN JASMANI**

Disusun Oleh :

Nugrahad W.

NIM: 13601241103

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan

Yogyakarta 17 Agustus 2017

Disetujui
Dosen Pembimbing Skripsi

Mengetahui,
Ketua Podi PJKR



Dr. Guntur, M.Pd
NIP. 19810926 200604 1 001



Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes
NIP. 19630714 1988122 001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS XI SMA N 1 GODEAN TERHADAP KEBUGARAN JASMANI

Disusun Oleh

Nugrahadi W.
NIM 13601241103

Telah dipertahankan di depan tim Penguji Tugas Akhir Skripsi

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Pada Tanggal 13 September 2017


Nama/Jabatan

Farida Mulyaningsih, M.Kes
Ketua Penguji/Pembimbing

Herka Maya J, M.Pd
Sekretaris Penguji

Drs. Amat Komari, M.Si
Penguji Utama

Tanda Tangan



Tanggal

20/9 17

19/9 17

19/9 17

Yogyakarta, September 2017

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
NIP. 19640707 198812 1 001

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nugrahad W

NIM : 13601241103

Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekrasi

Judul TAS :TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS
XI SMA N 1 GODEAN TERHADAP KEBUGARAN
JASMANI

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 17 Agustus 2017

Yang menyatakan,



Nugrahad W
NIM. 13601241103

MOTTO

1. “Barangsiapa memberikan kemudahan (membantu) kepada orang yang kesusahan, niscaya Allah akan membantu memudahkan urusannya di dunia dan di akhirat.” (HR. Muslim)
2. Greget, nyawiji, sengguh, ora mingkuh. (Sri Sultan Hamengku Buwono 1)
3. “Orang yang melupakan peraturan adalah sampah, tetapi orang yang melupakan teman lebih buruk dari sampah” (Uchiha Obito)
4. Yakinlah dengan apa yang kamu kerjakan. (penulis)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, karya ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua Orang Tuaku Bapak Sudarisman dan Ibu Endang Sujanarti yang selalu tulus hati menyayangi, mendo'akan, meluangkan waktu, menjaga dan membimbingku selama ini tanpa kenal lelah. Terima kasih sudah bekerja keras untuk membiayai segala kebutuhan pendidikan hingga jenjang sarjana ini. Terima kasih sudah mengajarkan tentang proses perjalanan hidup dan pentingnya menuntut ilmu, sampai saat ini saya belum bisa membalas jasa serta membanggakan kedua orang tua saya.
2. Kakakku Gunawan Sigit Putranto, Anni Rahmawati dan Hernawan Priyantoro yang selama ini selalu memberiku motivasi dan terimakasih atas do'a, kasih sayang dan dukungannya selama ini.

TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS XI SMA N GODEAN TERHADAP KEBUGARAN JASMANI

Oleh :

Ngrahadi W.

NIM: 13601241103

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi dengan asumsi belum pahamnya peserta didik kelas XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani dan belum diketahuinya seberapa tinggi tingkat pemahaman peserta didik terhadap kebugaran jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah survey dan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Instrumen yang telah tersusun tersebut dikonsultasikan kepada dosen ahli, selanjutnya di uji validitas menggunakan rumus *product moment* dan uji reliabilitas menggunakan rumus *alpha cronbach*. Subjek penelitian ini sejumlah 190 peserta didik. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani berada pada kategori sedang. Hal tersebut ditunjukkan pada jumlah responden yang menjawab paling banyak masuk dalam kategori sedang dengan 80 peserta didik (42.11%). Kemudian yang menjawab dalam kategori rendah sebanyak 51 peserta didik (26.84%), yang menjawab dalam kategori tinggi sebanyak 21 peserta didik (11.05%), yang masuk dalam kategori sangat rendah ada 20 peserta didik (10.53%). Sedangkan yang masuk dalam kategori sangat tinggi ada 18 peserta didik (9.47%)

Kata Kunci : *tingkat pemahaman, peserta didik, kebugaran jasmani.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat dan karunia-Nya, skripsi dengan judul “Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas XI SMA N 1 Godean Terhadap Kebugaran Jasmani” dapat terselesaikan sesuai dengan harapan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna meraih gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.

Penulis menyadari sepenuhnya, tanpa bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd., Rektor UNY atas pemberian kesempatan dalam menempuh studi S1.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M. Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY atas izin yang telah diberikan untuk menyusun tugas akhir skripsi
3. Bapak Dr. Guntur, M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan izin untuk penyusunan skripsi.
4. Bapak Hari Yulianto S.Pd., M.Kes.sebagai dosen penasehat akademik yang telah memberi nasehat dan dorongan kepada penulis.
5. Ibu Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes., pembimbing skripsi yang dengan sabar memberi nasehat, bimbingan serta saran dan arahan kepada penulis sehingga tugas akhir skripsi ini dapat terselesaikan.

6. Seluruh dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY yang telah membekali ilmu yang sangat berguna untuk membekali penulis dalam menyelesaikan skripsi.
7. Kepala sekolah, guru, serta peserta didik yang telah mengizinkan waktu dan tempatnya untuk membantu dalam penelitian tugas akhir skripsi ini.
8. Teman-teman PJKR C 2013 yang telah memberikan motivasi untuk segera menyelesaikan tugas akhir skripsi ini agar tidak berhenti di tempat.
9. Semua pihak yang telah membantu sehingga tugas akhir skripsi ini dapat selesai dengan lancar.

Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat diharapkan. Harapan kami semoga penulisan tugas akhir skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca, baik mahasiswa, dosen, dan masyarakat.

Yogyakarta, 21 Agustus 2017

Penulis



Nugrahadi W.
NIM. 13601241103

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Lembar Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Pernyataan Keaslian Skripsi.....	iv
Motto	v
Persembahan	vi
Abstrak	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel	xii
Daftar Gambar.....	xiii
Daftar Lampiran	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Pemahaman	7
2. Kebugaran Jasmani	11
3. Pemahaman Peserta Didik Kelas XI SMA N 1 Godean Terhadap Kebugaran Jasmani	31
4. Karakteristik Peserta Didik Kelas XI SMA N 1 Godean	32
B. Penelitian Yang Relevan.....	37
C. Kerangka Berpikir.....	38
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	40
C. Populasi Penelitian.....	40
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	41
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	42
F. <i>Expert Judgement</i>	45
G. Uji Coba Instrumen.....	46
H. Teknik Pengumpulan Data.....	49
I. Teknik Analisi Data	50
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian	52
B. Pembahasan.....	61

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	65
B. Implikasi	65
C. Keterbatasan Penelitian.....	65
D. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN.....	69

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Peserta Didik	41
Tabel 2. Kisi-Kisi Uji Coba Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas XI SMA N 1 Godean Terhadap Kebugaran Jasmani.....	44
Tabel 3. Kategori Reliabilitas	49
Tabel 4. Kategori Tingkat Pemahaman	51
Tabel 5. Skor Nilai, Nilai Maksimal, Nilai Minimal, Mean, dan Std. Deviasi	52
Tabel 6. Kategorisasi Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas XI SMA N 1 Godean Terhadap Kebugaran Jasmani.....	52
Tabel 7. Kategorisasi Data Faktor Definisi dan Pengertian Kebugaran Jasmani	54
Tabel 8. Kategorisasi Data Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	55
Tabel 9. Kategorisasi Data Faktor Komponen Kebugaran Jasmani	57
Tabel 10. Kategorisasi Data Faktor Latihan Kebugaran Jasmani.....	58
Tabel 11. Kategorisasi Data Faktor Tes Kebugaran Jasmani	60
Tabel 12. Rekap Data Hasil Uji Coba Instrumen.....	83
Tabel 13. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	84
Tabel 14. Rekap Data Hasil Penelitian	90
Tabel 15. Pengkategorian Data Hasil Penelitian per-Faktor.....	93

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kategorisasi Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas XI SMA N 1 Godean Terhadap Kebugaran Jasmani.....	53
Gambar 2. Diagram Kategorisasi Data Faktor Definisi Dan Pengertian Kebugaran Jasmani.....	55
Gambar 3. Diagram Kategorisasi Data Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	56
Gambar 4. Diagram Kategorisasi Data Faktor Komponen Kebugaran Jasmani.....	58
Gambar 5. Diagram Kategorisasi Data Faktor Latihan Kebugaran Jasmani.....	59
Gambar 6. Diagram Kategorisasi Data Faktor Tes Kebugaran Jasmani	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan Skripsi	70
Lampiran 2. Surat Expert Judgement	71
Lampiran 3. Surat Uji Coba Penelitian SMA N 1 Gamping Dari Kampus	73
Lampiran 4. Surat Permohonan Izin Penelitian Kepada Kesbangpol dari Kampus	74
Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian SMA N 1 Godean Dari Kampus	75
Lampiran 6. SK Selesai Melakukn Uji Coba SMA N 1 Gamping	76
Lampiran 7. Surat Pernyataan Izin Penelitian dari Bappeda.....	77
Lampiran 8. Surat Rekomendasi Penelitian	78
Lampiran 9. Surat Ijin Penelitian Dari Bappeda untuk Bupati, Camat, dan Kepala Sekolah	79
Lampiran 10. SK Selesai Melakukan Penelitian SMA N 1 Godean.....	80
Lampiran 11. Instrumen Uji Coba	81
Lampiran 12. Hasil Uji Coba Penelitian	83
Lampiran 13. Hasil Uji Validitas Instrumen	84
Lampiran 14. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen	86
Lampiran 15. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian	87
Lampiran 16. Instrumen Penelitian	88
Lampiran 17. Hasil Penelitian.....	90
Lampiran 18. Hasil Penelitian Per-Faktor.....	93
Lampiran 19. Dokumentasi	102

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan gejala semesta (fenomena universal) dan berlangsung sepanjang hayat manusia, di manapun manusia berada Driyarkara dalam Dwi Siswoyo (2013:1). Melalui pendidikan juga dapat meningkatkan kecerdasan, keterampilan, dan mengembangkan potensi dalam diri. Pendidikan dapat diartikan sebagai usaha yang dilakukan oleh seseorang secara sadar dan terencana untuk mengubah tingkah laku baik secara individu maupun kelompok melalui pengajaran ataupun pelatihan. Di dalam dunia pendidikan terdapat berbagai mata pelajaran yang harus dipelajari, salah satunya yaitu mata pelajaran pendidikan jasmani.

Pendidikan Jasmani menurut Saryono dan Ahmad Rithaudin dalam Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia (2011:144) merupakan pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani para peserta didik sebagai wahana untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional.

Pendidikan jasmani memberikan kesempatan peserta didik untuk mencari pengalaman dan pengetahuan melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sistematis. Pendidikan jasmani yang dimaksud merupakan media untuk mencapai tujuan pendidikan, sedangkan pendidikan itu sendiri

sudah ada sebelum kita lahir atau saat dalam kandungan, kemudian setelah itu ada pendidikan non formal yang di berikan oleh orang tua kita. Setelah Pendidikan non formal ada pendidikan formal yang lebih menyempurnakan pendidikan non formal tersebut baik SD, SMP, SMA/SMK maupun perguruan tinggi .

Pendidikan jasmani itu sendiri sebagai alat atau media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penghayatan nilai-nilai serta pembiasaan pola hidup sehat yang akhirnya untuk merangsang seorang individu dalam pertumbuhan dan perkembangan. Karena pendidikan jasmani sangat penting, maka di sekolah diadakan pembelajaran pendidikan jasmani.

Materi pembelajaran yang ada di pendidikan jasmani disekolah bermacam-macam, salah satunya adalah kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting diperhatikan dalam kehidupan manusia. Dengan jasmani yang bugar manusia mampu beraktifitas dengan maksimal.

Kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan (Santosa & Dikdik, 2013 : 17).

Kebugaran Jasmani menjadi salah satu materi pembelajaran pendidikan jasmani di SMA N 1 Godean Kabupaten Sleman. Materi pendidikan jasmani dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga selalu disampaikan dari tiap jenjang, yaitu kelas X, XI, XII. Pendidik pendidikan jasmani di SMA N 1

Godean Kabupaten Sleman dalam memberikan materi kebugaran jasmani juga sudah sesuai dengan tahapan-tahapan dalam pembelajaran. Namun, materi pembelajaran tentang kebugaran jasmani yang pernah diberikan oleh ternyata belum tercapai tujuannya dengan maksimal, di mana masih terdapat pesertadidik yang belum paham tentang kebugaran jasmani. Hal ini terlihat saat peneliti mengikuti pembelajaran pendidikan Jasmani.

Sedangkan, peneliti selama melakukan observasi dan PPL pada bulan Juli-September 2016, peneliti menemukan berbagai masalah yang terdapat di lapangan. Antara lain yaitu saat pembelajaran pendidikan jasmani yaitu saat materi kebugaran jasmani. Di sana pendidik memang benar melakukan teori dan praktek, tetapi teori yang disampaikan belum mampu tersampaikan semua, hanya materi secara umum yang baru bisa disampaikan kepada peserta didik. Dan dari pesertadidik itu sendiri sebenarnya sudah dibekali menggunakan buku LKS, tetapi hanya beberapa orang yang sering mempelajari buku tersebut sehingga peserta didik kurang mendalami tentang kebugaran jasmani. Hal itu terlihat ketika pembelajaran pendidikan jasmani, peserta didik masih banyak yang hanya bisa menyebutkan secara singkat tetapi belum memahami arti apa yang mereka sebutkan.

Berdasarkan dari masalah tersebut dapat diidentifikasi masalah yaitu materi kebugaran jasmani yang diajarkan belum bisa dipahami siswa secara keseluruhan. Maka peneliti mengangkat permasalahan tersebut dalam penyusunan skripsi yang berjudul “Tingkat Pemahaman Siswa Kelas XI SMA N 1 Godean Terhadap Kebugaran Jasmani”

Hal tersebut perlu diteliti karena untuk mengetahui apakah pesertadidik sudah benar-benar paham ataupun belum tentang materi kebugaran jasmani. Apabila belum, maka tugas pendidik untuk memberi pemahaman yang lebih kepada peserta didik dan peserta didik pun juga harus menambah wawasannya sendiri apabila pendidik belum dapat menyampaikan materi secara menyeluruh.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, bahwa tingkat pemahaman peserta didik terhadap kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting dan dibutuhkan oleh pesertadidik kelas XI SMA N 1 Godean Kabupaten Sleman.

Berdasarkan pada hal tersebut di atas, dapat di identifikasikan beberapa masalah sebagai berikut :

1. Belum diketahuinya tingkat pemahamn peserta didik tentang kebugaran jasmani.
2. Belum tersampainya materi kebugaran jasmani secara menyeluruh.

C. Batasan Masalah

Untuk menghindari dari penafsiran yang berbeda-beda, maka dari itu diberikan batasan permasalahan agar ruang lingkup penelitian lebih jelas. Batasan-batasan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah seberapa tinggi pemahaman pesertadidik kelas XI SMA N 1 Godean terhadap materi kebugaran jasmani.

D. Rumusan Masalah

Mengacu pada paparan latar belakang dan identifikasi masalah, secara khusus perumusan masalah dapat dijabarkan ke dalam pertanyaan penelitian berikut ini “Seberapa tinggi tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani?”

E. Tujuan Penelitian

Mengacu pada perumusan masalah tersebut, penelitian ini secara umum memiliki tujuan, yaitu untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan referensi bagi penelitian selanjutnya dengan konteks yang sama.

2. Praktis

a. Manfaat bagi Peserta Didik

Menambah pengetahuan peserta didik terhadap pentingnya pemahaman kebugaran jasmani.

b. Manfaat bagi Guru Penjas

1) Sebagai bahan informasi dan masukan untuk melakukan pembelajaran kepada peserta didik agar memahami tentang kebugaran jasmani.

2) Mampu meningkatkan tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani.

c. Manfaat bagi Sekolah

- 1) Digunakan sebagai bahan masukan, pertimbangan dan evaluasi mutu pendidikan saat ini khususnya dibidang pembelajaran. Sekolah juga dapat mengembangkan dan meningkatkan jenis pembelajaran kebugaran jasmani agar pesertadidik dapat memahaminya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pemahaman

a. Definisi Pemahaman

Pemahaman merupakan kemampuan kognitif seseorang yang harus dimiliki. Pemahaman merupakan suatu tingkatan kognitif setelah pengetahuan. Dengan pemahaman, seseorang mampu mengerti suatu konsep atau suatu hal dengan baik

Definisi pemahaman menurut Yuyun Ari Wibowo (2014:42) Pemahaman merupakan kemampuan seseorang untuk menyerap arti materi atau bahan yang sudah dipelajari. Pemahaman tidak akan terwujud dan terlaksana apabila sebelumnya tidak ada pengetahuan sebelumnya. Sedangkan pengetahuanpun juga tidak akan bermakna apabila tidak didukung dengan adanya pemahaman. Pemahaman dapat menggambarkan sebuah pengetahuan yang lebih mendalam tentang suatu hal ataupun materi.

Definisi tentang pemahaman telah diungkapkan oleh para ahli. Menurut Anas Sudijono (2011: 50), pemahaman (*comprehension*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerti atau memahami sesuatu setelah sesuatu itu dipahami dan diingat. Dengan kata lain, memahami adalah mengetahui tentang sesuatu dan dapat melihatnya dari berbagai segi dan pemahaman itu sendiri merupakan jenjang kemampuan berpikir yang setingkat lebih tinggi dari ingatan atau hafalan.

Adapun penjelasan lebih lanjut menurut Ngalim Purwanto (2013: 44), terhadap pemahaman (*comprehension*) yaitu tingkat kemampuan yang mengharuskan seseorang untuk memahami arti suatu konsep, situasi serta fakta yang diketahuinya.

Setelah melihat beberapa pengertian tentang pemahaman menurut para ahli, dapat disimpulkan bahwa pemahaman adalah suatu kemampuan seseorang untuk mengerti dan memahami suatu materi, konsep, serta fakta yang diketahuinya. Seseorang memahami setelah sesuatu itu diketahui dan diingat melalui penjelasan isi pokok sesuai makna yang telah dijelaskan.

b. Tingkat Pemahaman

Pemahaman merupakan suatu kemampuan yang dimiliki peserta didik setelah mendapat sebuah materi atau teori dan kemudian peserta didik tersebut mampu memahami dan menjelaskan dengan bahasa mereka sendiri. Menurut Ngalim Purwanto (2002:44) menjelaskan bahwa tingkatan pemahaman meliputi 3 hal, yaitu :

a) Terjemahan

Yaitu kemampuan seseorang dalam menjelaskan suatu hal dengan bahasanya sendiri.

b) Penafsiran

Dapat menggabungkan suatu penjelasan yang lama dengan yang baru atau menerangkan grafik dengan kejadian.

c) Ekstrapolasi

Dengan ekstrapolasi seseorang diharapkan mampu melihat di balik yang tertulis, atau dapat membuat ramalan tentang konsekuensi sesuatu, atau dapat memperluas persepinya dalam arti waktu, dimensi, kasus, atau masalahnya.

Adapun pendapat yang dikemukakan oleh Daryanto (2012:106) yang menyebutkan bahwa kemampuan pemahaman dapat dijabarkan menjadi tiga, yaitu:

a) Menerjemahkan

Pengertian menerjemahkan di sini bukan hanya pengalihan arti dari bahasa yang satu ke bahasa yang lain, tetap dapat juga dari konsep abstrak menjadi model simbolik.

b) Menginterpretasi

Kemampuan ini melebihi dari menerjemahkan, kemampuan ini digunakan untuk mengenal dan memahami suatu hal.

c) Mengekstrapolasi

Kemampuan ini sifatnya lebih tinggi lagi, kemampuan ini sudah mencapai tingkat memperhitungkan, memperkirakan, menyimpulkan, mengisi, dan menarik kesimpulan.

Dari berbagai pendapat yang sudah dipaparkan oleh beberapa ahli, maka dapat disimpulkan bahwa pemahaman memiliki 3 tingkatan, yaitu menerjemahkan, menginterpretasi, dan mengekstrapolasi.

c. Faktor yang mempengaruhi pemahaman

Untuk mendapatkan pemahaman, juga dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Irwanto (2009:96), dijelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pemahaman adalah sebagai berikut :

- a. Perhatian yang selektif, artinya rangsang (stimulus) harus ditanggapi, akan tetapi individu hanya memusatkan pemahamannya pada rangsang tertentu saja.
- b. Ciri-ciri rangsang, artinya intensitas rangsang yang paling kuat, rangsang yang bergerak atau dengan lebih menarik untuk dialami.
- c. Nilai- nilai dan kebutuhan individu, artinya adalah individu yang satu dengan yang lainnya tidak tergantung pada nilai tiap kebutuhannya.

Sedangkan menurut Miftah Toha (2003:135), menjelaskan bahwa faktor faktor yang mempengaruhi pemahaman seseorang antara lain:

a. Psikologi

Pemahaman seseorang mengenai segala sesuatu di alam dunia sangat dipengaruhi oleh keadaan psikologi. Misalnya apabila psikologi seseorang terganggu maka pemahaman seseorangpun akan terpengaruhi

b. Keluarga

Pengaruh yang sangat besar terhadap anak adalah familinya. Orang tua yang telah mengembangkan cara khusus yang telah diturunkan kepada anak-anaknya. Misalnya keluarga yang satu dengan yang lain pasti memiliki cara mendidik anak yang berbeda, maka hasil dari keluarga satu dengan yang lain berbeda

c. Kebudayaan

Kebudayaan juga mempengaruhi cara seseorang memandang keadaan di dunia ini. Misalnya yaitu kebudayaan yang satu dengan yang lain berbeda, hal itu bias diakibatkan karena kebiasaan dan sudut pandang yang dilakukan.

2. Kebugaran Jasmani

a. Definisi Kebugaran Jasmani

Untuk dapat memahami tentang kebugaran jasmani, kita harus mengetahui apa itu kebugaran jasmani. Menurut Giri Wiarto (2013:169) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan suatu aktifitas fisik yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang sangat berarti.”(Giri Wiarto,2013:169).

Kebugaran Jasmani (*Physical Fitness*) merupakan satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*). Kesegaran Jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti sehingga seseorang mampu melakukan aktivitas yang tidak terduga atau mendadak. (Roji, 2004: 97)

Sedangkan menurut (Muhajir, 2007: 57) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Adapun pendapat dari Giriwijoyo (2013: 17) tentang kebugaran jasmani bahwa kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis kemampuan manusia dalam melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan.

Dari pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan seseorang melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti sehingga mampu melakukan aktivitas selanjutnya.

b. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani

Untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani, disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Menurut Agus Mukholid (2007:65) faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani diantaranya adalah makanan dan gizi, tidur dan istirahat, kebiasaan hidup sehat, dan latihan serta olahraga. Keempat faktor tersebut akan dijelaskan di bawah ini.

- a) Fungsi makan dalam tubuh adalah sangat penting, yaitu untuk mendapatkan tenaga, zat pembangun sel tubuh, daya tahan tubuh, dan menjamin kelancaran segala macam proses yang terjadi dalam tubuh. Fungsi tersebut dapat terpenuhi apabila kita memakan makanan yang bergizi. Dengan demikian makanan yang bergizi sangat berpengaruh dalam kebugaran jasmani.

b) Tidur dan istirahat

Tidur dan istirahat yang cukup juga dapat mempengaruhi kebugaran jasmani. Orang yang kurang tidur akan sering merasa lemas, tidak bertenaga, cemas, dan tidak tenang. Seseorang mempunyai kebutuhan tidur dan istirahat yang berbeda-beda berdasarkan usia. Waktu tidur yang cukup untuk anak usia 1-4 tahun adalah 12 jam perhari, 4-12 tahun adalah 10 jam perhari, dan orang dewasa sebanyak 5-7 jam perhari. Sedangkan untuk pelajar rata-rata 8 jam perhari.

c) Kebiasaan hidup sehat

Kebiasaan hidup yang sehat apabila dilakukan secara terus menerus akan mempengaruhi kebugaran jasmani. Kebiasaan ini meliputi makan dan mandi secara teratur, cuci tangan sebelum dan sesudah makan, menggosok gigi, dan menjaga kebersihan lingkungan, serta menghindari konsumsi merokok dan minuman beralkohol.

d) Latihan dan olahraga

Salah satu yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang adalah latihan dan olahraga. Salah satu caranya adalah olahraga secara teratur dan secara kontinyu, misalnya jogging dan senam setiap pagi.

Menurut Giri Wiarto (2013:169) faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah :

a) Umur

Umur seseorang juga sangat mempengaruhi kebugaran seseorang. Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% pertahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

b) Jenis kelamin

Jenis kelamin jelaslah mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Perbedaan laki-laki dan perempuan mempengaruhi kebugaran jasmani mereka. Sampai datangnya masa pubertas, kebugaran jasmani laki-laki dan perempuan hampir sama. Tetapi setelah menginjak pubertas kebugaran jasmani laki-laki lebih meningkat tajam.

c) Genetik

Berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin/sel darah dan serat otot. Kebugaran jasmani pun juga dipengaruhi dari genetic keturunan seseorang. Apabila ada penyakit yang berbahaya, maka kebugaran jasmani seseorang tidak akan maksimal.

d) Makanan

Daya tahan yang tinggi bila mengkonsumsi tinggi karbohidrat (60-70%). diet tinggi protein terutama untuk memperbesar otot dan untuk olahraga yang memerlukan kekuatan otot yang besar. Dengan demikian makanan yang bergizi sangat berpengaruh dengan kebugaran jasmani seseorang.

e) Rokok

Kadar CO yg terhisap akan mengurangi nilai VO2 maks, yang berpengaruh terhadap daya tahan, selain itu menurut penelitian Perkins dan Sexton, nicotine yang ada dapat memperbesar pengeluaran energy dan mengurangi nafsu makan.

Berikut adalah pendapat dari Agus Mukholid (2007:150) faktor yang dapat menentukan tingkat kebugaran seseorang adalah aktivitas fisik yang dilakukan, usia, jenis kelamin, keturunan, tipe tubuh, berat badan, makanan yang dikonsumsi, kelelahan, kesiapan.

c. Komponen kebugaran jasmani

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kita harus mengasah dan melatih komponen penunjang kebugaran jasmani, diantaranya adalah sebagai berikut.

Menurut (Kravitz, 1997:5) terdapat 5 komponen utama dari kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan yang harus diperhatikan :

a) Daya Tahan Kardiorespirasi

Adalah kemampuan dari jantung, paru-paru, pembuluh darah, dan grup otot-otot yang besar untuk melakukan latihan-latihan yang keras dalam jangka waktu lama. Pemantapan kondisi daya tahan kardiorespirasi yang teratur dapat mencegah atau mengurangi penyakit jantung dan peredaran darah. Daya tahan kardiorespirasi merupakan komponen yang terpenting dari kebugaran fisik.

b) Kekuatan Otot

Adalah kemampuan suatu otot untuk melakukan kekuatan yang maksimal atau mendekati maksimal untuk mengangkat suatu beban. Otot yang kuat juga mampu melindungi persendian dari cedera.

c) Daya Tahan Otot

Adalah kemampuan dari otot-otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan (tidak perlu maksimal), dalam jangka waktu yang relatif lama.

d) Kelenturan

Adalah daerah gerak otot-otot dan persendian tubuh. Kelenturan sangat erat hubungannya dengan kemampuan otot-otot kerangka tubuh secara alamiah dan yang telah dimantapkan kondisinya diregang melampaui panjangnya yang normal waktu istirahat. Meningkatkan kelenturan akan memperbaiki penampilan tubuh dan mengurangi kemungkinan cedera.

e) Komposisi Tubuh

Adalah persentase lemak badan dari berat badan tanpa lemak (otot, tulang, tulang rawan, organ-organ vital). Menjadi gemuk, biasanya dimulai pada masa kanak-kanak, mempunyai pengaruh pada komponen lain dari kebugaan.

Menurut Giri Wiarto (2013:171) untuk meningkatkan kebugaran jasmani, kita harus mengetahui komponen-komponen yang terdapat dalam kebugaran jasmani. Komponen tersebut adalah:

a) Kecepatan (*speed*)

Adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

b) Kelincahan (*agility*)

Adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan waktu yang cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Untuk mencapai kelincahan yang baik juga harus ditunjang dengan kelentukan.

c) Koordinasi (*coordination*)

Adalah kemampuan untuk menggabungkan berbagai gerakan secara baik dan akurat.

d) Daya tahan (*endurance*)

Adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama. Daya tahan sering digunakan dalam istilah *respiration/cardio/vasculair endurance*.

e) Keseimbangan (*balance*)

Adalah pemeliharaan keseimbangan saat statis atau bergerak.

f) Kelentukan (*flexibility*)

Kemudahan dalam bergerak terutama yang terjadi pada otot dan sendi.

g) Kekuatan (*strength*)

Adalah kemampuan otot melakukan kontraksi untuk memberikan sebuah tegangan terhadap tahanan.

h) Daya ledak (*power*)

Adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan.

i) Waktu reaksi

Adalah lamanya waktu antara datangnya rangsangan dan respon dalam melakukan kegiatan atau aktifitas tubuh.

j) Komposisi tubuh

Berkaitan dengan jumlah lemak tubuh pada tubuh seseorang.

Menurut (Roji,2004:97) komponen kebugaran jasmani meliputi berbagai hal berikut antara lain adalah daya tahan jantung,kemampuan adaptasi biokimia, seperti jumlah enzyme-enzym dalam darah dan konsentrasi asam laktat dalam plasma darah, bentuk tubuh, kekuatan otot, tenaga ledak otot, daya tahan otot, kecepatan, kelincahan, kelentukan, kecepatan reaksi dan koordinasi

Sedangkan pada artikel yang dikutip Mahmud D (2016) pada halaman (<http://www.sakuilmu.net/2016/01/10-komponen-utama-kesegaran-jasmani.html>) 10 komponen utama kesegaran jasmani yang wajib kita ketahui, Yaitu : Daya tahan (*Endurance*), kekuatan (*strength*), daya otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), kelentukan (*flexibilitas*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*), koordinasi (*Coordination*).

Dari pemaparan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa ada 11 komponen kebugaran jasmani yang terpenting, yaitu

a. Daya tahan kardiorespirasi

Kemampuan jantung, paru dalam melakukan aktifitas dengan jangka waktu yang relatif lama.

b. Daya tahan otot

Kemampuan otot untuk melakukan aktifitas dengan kekuatan yang tidak perlu maksimal tetapi dalam jangka yang relatif lama

c. Kekuatan otot

Kemampuan otot untuk menggunakan kekuatan yang besar atau mendekati maksimal untuk mengangkat suatu beban.

d. Kecepatan

Kemampuan seseorang untuk menempuh jarak tertentu dengan waktu sesingkat-singkatnya.

e. Daya ledak otot

Kemampuan seseorang untuk melakukan sebuah kekuatan dan kecepatan. Daya ledak merupakan perkalian dari kecepatan dan kekuatan.

f. Kelincahan

Kemampuan mengubah arah dengan waktu yang cepat.

g. Kelentukan

Kemampuan dalam bergerak yang dilakukan oleh sendi.

h. Reaksi

Kemampuan dalam menanggapi rangsang dengan cepat.

i. Koordinasi

Kemampuan seseorang dalam menggunakan 2 atau lebih fungsi tubuh dengan baik.

j. Keseimbangan

Kemampuan bertahan dalam suatu titik.

k. Komposisi tubuh

Berkaitan dengan jumlah lemak tubuh.

d. Latihan kebugaran jasmani

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani agar lebih baik, maka harus dilatih. Agar mendapatkan hasil yang baik dari sebuah latihan maka harus menerapkan konsep latihan. Menurut Suharjana (2004:20) konsep latihan

yang telah disepakati oleh para pakar olahraga adalah berdasarkan oleh FIT (Frequency, Intensity, Time). Berikut adalah penjelasan tentang FIT.

a. Frekuensi latihan

Frekuensi menunjukkan pada jumlah latihan setiap minggunya. Dengan frekuensi latihan yang banyak dan program latihan yang lama maka akan menghasilkan pengaruh yang lebih baik terhadap kebugaran jasmani seseorang. Frekuensi latihan endurance adalah 2-5 kali seminggu, dan untuk anaerobik 3 kali seminggu.

b. Intensitas latihan

Intensitas latihan merupakan hal yang sangat penting terhadap kualitas latihan. Lebih banyak kerja yang dilakukan maka tinggi pula intensitasnya.

c. Durasi Latihan (Time)

Durasi dan intensitas latihan sangat berhubungan. Peningkatan pada salah satunya, yang lain akan menurun. Yang dimaksud durasi dapat berupa waktu, jarak, kalori. Durasi bias diartikan lama waktu yang digunakan saat latihan. Jarak menunjukkan panjang jarak yang ditempuh. Kalori menunjukkan jumlah energy yang digunakan saat latihan

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, seseorang dapat melatih dirinya sendiri. Menurut (Roji,2007:126) ada 3 dasar gerak dalam latihan kebugaran yang dapat dilakukan, yakni:

- a) Bergerak (move), yaitu rangkaian gerakan tubuh yang dilakukan berulang-ulang, seperti : jogging, senam aerobik, bersepeda, berenang, dan lainlain.

- b) Mengangkat (Lift), yaitu rangkaian gerakan tubuh atau bagian tubuh untuk melawan beban, seperti: mengangkat, mendorong, menarik beban, baik berat tubuh sendiri maupun beban dari suatu benda, seperti: dambel, barbell, bola *mendicine*, dan lain-lain, yang model latihannya seperti *weight training*, kalestenik (*push-up, back-up, chin-up, sit-up*) dan lain-lain.
- c) Meregang (*stretch*), yaitu rangkaian gerak mengulur otot dan meregang persendian, jenis latihan ini sangat berguna untuk meningkatkan elastisitas persendian dan kelenturan otot.

Sedangkan Menurut (Roji,2004:98) dalam melakukan latihan kebugaran jasmani ada beberapa rumusan yang harus diperhatikan, yaitu

- a. Macam latihan

Macam latihan kebugaran jasmani harus disesuaikan dengan kebutuhan tubuh kita sendiri. Tetapi, selain itu, komponen jasmani secara keseluruhan haruslah juga dilatih.

- b. Volume latihan

Untuk berlatih kebugaran jasmani, orang bukan atlet membutuhkan waktu minimal 20 menit, bukan termasuk pemanasan

- c. Frekuensi latihan

Untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik, sering melakukan latihan akan lebih baik. Untuk bukan atlet, latihan kebugaran jasmani 3 kali seminggu sudah cukup. Namun apabila dilakukan lebih maka hasilnya lebih baik.

d. Intensitas latihan

Untuk menentukan kadar intensitas latihan, khususnya untuk perkembangan daya tahan kardiovaskuler, dapat diterapkan Teori Katch dan Meardle.

Mula-mula hitung frekuensi Denyut Nadi Maksimal (DNM) dengan rumus
$$\text{DNM} = 220 - \text{UMUR}$$

Sedangkan menurut Muhajir (2007:62) latihan kebugaran Jasmani meliputi

a. Volume latihan

Dosis latihan adalah jumlah dari kegiatan fisik yang harus dilakukan seseorang, jadi dapat diartikan juga sejumlah energi tertentu dapat dipergunakan untuk mewujudkan bermacam-macam gerakan yang intensitas dan lama waktunya berbeda-beda sesuai kebutuhan.

b. Intensitas latihan

Intensitas latihan merupakan komponen yang mengacu pada jumlah kerja yang harus dilakukan dalam waktu tertentu. Makin banyak kerja yang dilakukan, makin tinggi pula intensitas kerjanya.

c. Densitas latihan

Densitas adalah frekuensi (kekerapan) dalam melakukan rangkaian stimulus (rangsangan) yang harus dilakukan saat latihan.

d. Kompleksitas latihan

Keragaman atau macam suatu latihan yang dilakukan.

Menurut Sadoso Sumosardjono : 1989 yang dikutip oleh Giri Wiarto (2013:175) untuk meningkatkan dan mempertahankan kesegaran jasmani dengan baik, haruslah memenuhi tiga macam takaran, antara lain sebagai berikut:

- a. Intensitas latihan
Intensitas latihan kesegaran jasmani berkisar antara 72%-87% dari denyut nadi maksimal. Artinya bagi orang yang umurnya 45 tahun, bila melakukan latihan maka intensitas latihan yang dilakukan haruslah sampai denyut nadi mencapai paling sedikit 126/menit (72% dari denyut nadi maksimal) dan paling tinggi 152/menit (87% dari denyut nadi maksimal).
- b. Lamanya latihan
Lama latihan yang baik dan tidak berbahaya harus berlatih mencapai zona latihan (training zone) dan berada dalam zona latihan 15-25 menit.
- c. Takaran latihan
Jika intensitas latihan tinggi, maka waktu latihan dapat lebih pendek, sebaliknya jika intensitas latihan kecil maka waktu latihan harus lebih lama.

Dari dua pendapat di atas dapat disimpulkan latihan kebugaran mencakup frekuensi latihan, intensitas, waktu, dan tipe latihan.

Untuk meningkatkan komponen kebugaran jasmani ada beberapa cara untuk melatih dari setiap komponen, antara lain :

- a. Daya tahan kardiorespirasi
Latihan daya tahan ini dimaksudkan untuk meningkatkan kualitas daya tahan kerja jantung dan paru-paru. Kita mampu melatih daya tahan kardiorespirasi kita menggunakan latihan lari jarak jauh, bersepeda, berenang.
- b. Daya tahan otot
Untuk meningkatkan kemampuan daya tahan otot bias dilakukan dengan latihan angkat beban yang tidak terlalu berat tetapi dalam waktu yang lama.
- c. Kecepatan

Untuk meningkatkan kecepatan bias dilatih dengan melakukan sprint.

d. Kelincahan

Untuk meningkatkan kelincahan, bias dilakukan menggunakan latihan lari zig-zag, lari bolak-balik, dan lari rintangan.

e. Kekuatan otot

Kekuatan otot adalah tegangan yang dapat dikerahkan oleh otot terhadap beban dengan sekuat tenaga secara maksimal. Untuk meningkatkan kekuatan otot mampu dilakukan dengan latihan dead lift, power clean, dan press behind neck.

f. Daya ledak atau power

Karena daya ledak merupakan kombinasi dari kecepatan dan kekuatan, maka harus melatih kekuatan otot dan kecepatan. Latihan ini bias menggunakan leg press, dan melakukan vertical jump.

g. Kelentukan

Karena kelentukan merupakan gerakan yang berhubungan erat dengan sendi, maka kita harus melatih persendian kita, bias melalui peregangan.

h. Reaksi

Kita mampu melatih reaksi kita dengan mendatangkan rangsang kepada kita agar reaksi kita mampu terlatih.

i. Koordinasi

Kita mampu melakukan latihan koordinasi misalnya melakukan lempar tangkap bola dengan kedua tangan. Dengan itu kita mampu melatih pergerakan tangan dan kecermatan mata kita.

j. Keseimbangan

Kita mampu melakukan latihan keseimbangan misalnya dengan berjalan di atas balok kayu atau berdiri dengan satu kaki.

e. Tes Kebugaran Jasmani

a) Fungsi tes kesegaran jasmani

Tes dan pengukuran kebugaranjasmani bagi peserta didik itu sangat penting,. Dengan diadakan tes kebugaran jasmani, maka kita akan tahu tingkat kebugaran peserta didik di sekolah. Peserta didik dapat dikatakan memiliki status kebugaran jasmani yang baik, jika komponen-komponen kebugaran seseorang tersebut juga dalam kondisi baik. Salah satu cara untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani seseorang adalah dengan memberikan tes-tes yang yang dapat mengukur komponen-komponen tersebut

Menurut Agus Mukholid (2007:150) fungsi kebugaran jasmani untuk anak sekolah adalah pada dasarnya agar peserta didik mampu mengikuti pelajaran di sekolah dengan baik dan dapat melakukan berbagai aktivitasnya sehari- hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Meskipun peserta didik telah melakukan berbagai kegiatan di sekolah dan di rumah (keluarga) dengan baik, peserta didik masih mempunyai tenaga cadangan untuk melakukan kegiatan di luar aktivitas sekolah maupun di rumah.

Menurut Agus Mukholid (2007:74) tingkat kebugaran jasmani seorang peserta didik dapat kita ketahui dengan cara melaksanakan tes dan pengukuran kebugaran jasmani. Dalam melaksanakan tes kebugaran jasmani harus mencermati hal berikut, yaitu pengorganisasian sebagai pedoman bagi testee

dan tester, prinsip-prinsip tes, serta prosedur pelaksanaan tes dan pengukuran kebugaran jasmani. Untuk mengetahui derajat kebugaran jasmani seorang peserta didik sekolah, Pusat Kesegaran Jasmani Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1995) telah menyusun Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak kalangan remaja dalam berbagai kelompok usia. Tes kebugaran jasmani tersebut terdiri dari beberapa tes yang merupakan suatu rangkaian (*battey test*) yang tidak dapat terpisahkan. Rangkaian tes kebugaran jasmani yang digunakan untuk peserta didik usia 16-19 tahun (peserta didik SMA) terdiri dari :

1. Sprint 60 meter
2. Gantung angkat tubuh (pull up) 60 detik untuk peserta didik laki-laki dan gantung siku tekuk untuk peserta didik perempuan.
3. Baring duduk (sit up) 60 detik
4. Loncat tegak (*vertical jump*)
5. Lari jarak jauh 1200 meter untuk peserta didik laki-laki dan jarak 1000 meter untuk peserta didik perempuan

Menurut Muhajir (2007:161) fungsi tes kebugaran jasmani dalam program pengajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah Atas adalah

- a) Mengukur kemampuan fisik peserta didik.
- b) Menentukan status kondisi fisik peserta didik.
- c) Menilai kemampuan fisik peserta didik sebagai salah satu tujuan pengajaran Pendidikan Jasmani.
- d) Mengetahui perkembangan kemampuan fisik peserta didik.

- e) Sebagai bahan untuk memberikan bimbingan dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.
- f) Sebagai salah satu bahan masukan dalam memberikan nilai pelajaran Pendidikan Jasmani peserta didik.

Salah satu tes yang terkenal untuk mengukur kebugaran jasmani adalah TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) usia 16-19 tahun. Tes kebugaran jasmani Indonesia, terdiri atas lima butir tes, dengan rangkaian butir tesnya yaitu: (1) lari cepat (60 meter), (2) angkat tubuh (putra) gantung siku (putri), (3) baring duduk (sit-up/60 detik), (4) Loncat tegak (vertical jump), dan (5) Lari Jauh (1000 meter untuk putrid an 1200 meter untuk putra).

Tujuan

Untuk mengukur kemampuan fisik siswa dan menentukan tingkat kesegaran jasmani siswa.

Alat dan fasilitas

- a) Lintasan lari atau lapangan yang datar tidak licin
- b) Stopwatch
- c) Bendera start dan tiang pancang
- d) Nomor punggung/dada
- e) Palang tunggal
- f) Papan berskala dengan ukuran 30x150 cm dan berwarna gelap
- g) Serbuk kapur
- h) Penghapus

- i) Formulir pencatat hasil tes dan alat tulis.

Butir-butir tes

- a) Tes lari cepat 60 meter

- 1) Tujuan : mengukur kecepatan lari seseorang.
- 2) Alat/fasilitas : lintasan lari, peluit, stopwatch, bendera start dan tiang pancang.
- 3) Pelaksanaan :
 - (a) Peserta didik berdiri di belakang garis start.
 - (b) Ketika ada aba-aba “ya” siswa lari secepat mungkin 60 meter.
 - (c) Saat peserta didik menyentuh garis start stopwatch dihentikan.
- 4) Cara memberi skor :

Skor tes yaitu waktu lari peserta didik sejauh 60 meter. Waktu dicatat sampai persepuluh detik

- b) Tes angkat tubuh (30 detik untuk putrid an 60 detik untuk putra)

- 1) Tujuan : mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu.
- 2) Alat/fasilitas : lantai, palang tunggal, syopwatch dan formulir pencatat hasil.
- 3) Pelaksanaan :
 - (a) Peserta didik bergantung pada tiang sehingga kepala, badan dan tungkai lurus
 - (b) Kedua lengan dibuka selebar bahu dan siku lurus

(c) Peserta didik menekuk siku sehingga dagu naik atau sampai batas tiang kemudian kembali ke posisi semula.

(d) Lakukan gerakan tersebut dengan benar selama waktu yang ditentukan.

4) Cara memberi skor:

Hitung jumlah angkatan tubuh yang benar selama waktu yang sudah ditentukan.

c) Tes gantung siku (putri)

1) Tujuan : mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu.

2) Alat/fasilitas : lantai, palang tunggal, stopwatch dan formulir pencatat hasil.

3) Pelaksanaan :

(e) Peserta didik bergantung pada tiang sehingga kepala, badan dan tungkai lurus

(f) Kedua lengan dibuka selebar bahu dan siku lurus

(g) Peserta didik melompat dan bergantung pada tiang dengan posisi siku ditekuk dan kepala berada di atas tiang.

(h) Tahan posisi tersebut selama mungkin.

4) Cara memberi skor:

Catat lama waktu yang dapat dicapai

d) Tes baring duduk 60 detik

1) Tujuan : mengukur kekuatan daya tahan otot perut.

2) Alat/fasilitas : Lantai, stopwatch

3) Pelaksanaan :

- (a) Peserta didik berbaring di lantai, kedua kaki ditekuk 90 derajat
- (b) kedua tangan dilipat dan diletakkan di belakang kepala
- (c) salah satu teman menahan pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat
- (d) ketika ada aba-aba “ya” maka siswa menekuk tuuhnya sehingga duduk dan segera kembali ke posisi semula
- (e) lakukan gerakan tersebut selama 60 detik.

4) Cara memberi skor:

Hitung jumlah gerakan yang benar selama 60 detik.

e) Tes loncat tegak

1) Tujuan : mengukur daya ledak otot tungkai

2) Alat/fasilitas : dinding, papan berwarna gelap berukuran 30x150 cm yang digantung dengan ketinggian 150 cm.

3) Pelaksanaa :

- (a) Peserta didik berdiri menempel dengan dinding, badan tegak dan tangan yang paling dekat dengan papan dijulurkan ke atas dan disentuh pada papan, sehingga membekas raihnya.
- (b) Kedua tangan berada di samping badan, diayunkan ke belakang dan siswa meloncat dengan awalan kedua kaki ditekuk dan meloncat setinggi mungkin kemudian tangan yang paling dekat dengan tembok di sentuhkan kembali pada papan. Lakukan hal tersebut 3 kali

4) Cara member skor:

Ambil loncatan terbaik dari 3 kali loncatan. Hitung loncatan tertinggi dikurangi raihan pertama (sebelum meloncat.

f) Tes lari jarak jauh (1000 meter untuk putri, 1200 meter untuk putra)

1) Tujuan : mengukur daya tahan (cardio respiratory endurance)

2) Alat/fasilitas : lapangan, bendera start, peluit, stopwatch, nomlor dada, tanda garis start dan finish

3) Pelaksanaan :

(a) Peserta didik berdiri di elakang garis start. Ketika ada aba-aba “ya” sisiwa lari dengan awalan start berdiri.

(b) Peserta didik berlari sejauh jarak yan sudah ditentukan (1000 meter untuk putrid an 1200 meter untuk putra)

4) Cara memberi skor :

Hasil yang dicatat adalah waktu yang digunakan untuk menempuh jarak tersebut.

3. Pemahaman peserta didik kelas XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani

Di SMA N 1 Godean materi kebugaran jasmani merupakan materi yang terdapat dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK). Setiap semester selalu ada materi tentang kebugaran jasmani. Materi kebugaran jasmani selain praktek juga disampaikan secara teori meskipun hanya sebagian saja.

Dalam pembelajaran materi kebugaran jasmani, biasanya pendidik melakukan teori beberapa menit saja sebelum melakukan praktek di lapangan. Dengan pemberian teori kepada peserta didik diharapkan para peserta didik mampu memahami tentang kebugaran jasmani.

Dalam melakukan observasi dan ppl yang dilakukan oleh peneliti, peserta didik terlihat kurang memahami tentang kebugaran jasmani secara mendalam dan menyeluruh. Para peserta didik hanya sebatas mengetahui secara umum.

4. Karakteristik Siswa Kelas XI di SMA N 1 Godean Kabupaten Sleman

Di SMA N 1 Godean Kabupaten Sleman peserta didiknya rata-rata berumur 16-18 tahun. Dan pada umur itulah seseorang menjadi golongan seorang remaja

Menurut Rita Eka Izzaty, dkk (2013:122), masa remaja ditinjau dari rentang kehidupan manusia merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Sifat-sifat remaja sebagian sudah tidak menunjukkan sifat-sifat masa kanak-kanaknya, tetapi juga belum menunjukkan sifat-sifat sebagai orang dewasa.

Menurut Rita Eka Izzaty, dkk (2013 :128), membagi masa remaja ke dalam tahapan-tahapan perkembangan, yaitu:

1. Perkembangan kognitif

Seorang remaja termotivasi untuk memahami dunia karena perilaku adaptasi secara biologis mereka. Remaja secara aktif membangun dunia kognitif mereka, dimana informasi yang di dapatkan tidak langsung diterima

begitu saja, tetapi mereka mampu membedakan hal-hal yang di anggap lebih penting. Kemampuan berpikir tersebut tercakup dalam aspek kognitif yang sering disebut kecerdasan atau inteligensi.

Menurut pendapat Charles Spearman dalam Rita Eka Izzaty, dkk (2013 :128), inteligensi adalah suatu kemampuan yang merupakan kemampuan tunggal artinya semua tugas dan prestasi mental hanya menuntut dua macam kualitas saja yaitu inteligensi umum dan ketrampilan individu dalam hal tertentu. Intelegensi umum yaitu meliputi kemampuan:

- a. Menjumlah, mengkalikan, membagi
- b. Menulis dan berbicara dengan mudah
- c. Memahami dan mengerti apa yang di ucapkan
- d. Memperoleh kesamaan tentang sesuatu
- e. Mampu memecahkan persoalan dan mengambil pelajaran dari masa lampau
- f. Dapat melihat dan mengerti akan hubungan antara benda dengan ruang
- g. Mengenali objek dengan cepat dan tepat

Dapat di simpulkan bahwa inteligensi itu merupakan kemampuan dalam berbagai bidang yang dalam fungsinya saling berhubungan serta dapat di amati dalam perilaku individu.

2. Perkembangan afektif

Pada masa remaja pergaulan dan interaksi social dalam suatu kelompok atau teman bermain membuat perubahan pada sikap dan perilaku mereka. Ada beberapa sikap yang ditampilkan remaja dari proses tersebut,

yaitu : menarik perhatian dengan cara menonjolkan diri dan menaruh perhatian pada orang, sering menolak aturan dan campur tangan dengan orang dewasa untuk urusan pribadinya.

Menurut Rita Eka Izzaty, dkk (2013 :140), perkembangan sikap remaja itu juga setidaknya ada yang disebut dengan sikap konformitas dan sikap heteroseksual. Sikap konformitas merupakan sikap kearah penyamaan kelompok dan konformitas kelompok tersebut yang menekan individu bersifat positif dan negatif. Konformitas negatif seperti pengrusakan, mencuri, melakukan aneh-aneh bila dilihat orang tua. Tetapi sikap konformitas itu kebanyakan menimbulkan hal yang positif, misalnya berpakaian seperti teman yang lain, menghabiskan sebagian waktunya dengan teman yang lain, melibatkan kegiatan-kegiatan social yang baik.

Dari semua perubahan yang terjadi dalam sikap dan perilaku, yang paling menonjol adalah di bidang heteroseksual. Mereka mengalami perkembangan dari yang tidak suka lawan jenis jadi suka. Terkait dengan sikap hubungan heteroseksual ada beberapa tujuan yang dicapai oleh remaja yaitu remaja dapat berinteraksi dengan lawan jenis, dimana akan mempermudah perkembangan social mereka. Kedua, remaja akan dapat melatih diri untuk jadi lebih mandiri. Ketiga, remaja akan mendapatkan status tersendiri dalam kelompok dan yang terakhir, remaja dapat belajar melakukan memilih teman.

3. Perkembangan psikomotorik

Pertumbuhan berat badan dan panjang badan berjalan paralel dipengaruhi oleh hormone mamotropik dan gonadotropik, yang mempengaruhi peningkatan kegiatan pertumbuhan dan perkembangan ciri-ciri khas primer dan sekunder. Pertumbuhan pada laki-laki bertambah berat karena kuatnya urat daging dan wanita karena jaringan pengikat dibawah kulit terutama dibawah paha, lengan dan dada. Percepatan pertumbuhan pada wanita berakhir pada usia 13 tahun dan pada laki-laki pada usia 15 tahun (Rita Eka Izzaty, dkk. 2013: 125)

Menurut pendapat Sukintaka karakteristik anak SMA yang berumur 16-19 tahun, mempunyai karakteristik sebagai berikut:

a) Jasmani

1. Kekuatan otot daya tahan otot berkembang dengan baik.
2. Senang pada ketrampilan yang baik, bahkan mengarah pada gerak yang lebih kompleks.
3. Anak laki-laki keadaan jasmaninya sudah cukup matang.
4. Anak wanita proporsi tubuhnya semakin menjadi baik
5. Mau membangun kemauan dengan semangat mengagumkan.

b) Psikis dan Mental

1. Banyak memikirkan diri sendiri.
2. Mental menjadi stabil dan matang.
3. Membutuhkan banyak pengalaman dari segala sisi.

4. Sangat senang berharap terhadap hal- hal yang ideal dan senang sekali bila memutuskan masalah- masalah sebagai berikut:

(a) Pendidikan

(b) Pekerjaan

(c) Perkawinan

(d) Peristiwa dunia Politik

c) Sosial

1. Sadar dan peka terhadap lawan jenis.

2. Lebih bebas

3. Berusaha lepas dari perlindungan orang dewasa atau pendidikan.

4. Senang terhadap masalah perkembangan sosial.

5. Senang pada kebebasan diri dan berpetualang.

6. Tidak senang pada persyaratan dan yang ditentukan oleh kedua orang tuanya.

7. Pandangan kelompok sangat menentukan sikap pribadinya.

d) Perkembangan Motorik

Karena anak telah mencapai pertumbuhan dan perkembangan menjelang masa dewasanya, keadaan tubuh pun akan menjadi lebih kuat dan lebih baik, maka kemampuan motoriknya dan keadaan psikisnya juga telah siap untuk menerima latihan dan peningkatan keterampilan gerak menuju prestasi olahraga yang lebih tinggi, oleh sebab itu telah siap dilatih serta interaktif di luar jam pelajaran.

B. Penelitian yang Relevan

1. Dalam penelitian Agus Sriyanto (2011) yang berjudul “Tingkat Kemampuan Kognitif Siswa Kelas X SMA N 1 Banguntapan Terhadap Permainan Bola Voli Tahun Ajaran 2010/2011” dengan jumlah responden secara keseluruhan 55 siswa. Metode penelitian yang digunakan yaitu survey. Hasil penelitian menunjukkan Tingkat Kemampuan Kognitif Siswa Kelas X SMA N 1 Banguntapan terhadap permainan bola voli cukup baik dengan rincian, 5 responden (10,9%) dinyatakan baik, 40 responden (72,7%) dinyatakan cukup baik, 19 responden (16,4%) dinyatakan kurang baik dan tidak ada responden yang dinyatakan tidak baik.
2. Dalam penelitian Tiana Wanda Ariesta (2012) yang berjudul “Tingkat Pemahaman Kebutuhan Asupan Gizi Atlet Lari Jarak Jauh” dengan jumlah 31 atlet. Metode yang digunakan yaitu metode survey dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes. Hasil penelitian menunjukkan tingkat pemahaman asupan gizi atlet lari jarak jauh masuk dalam kategori baik dengan rincian 0 atlet (0%) dinyatakan sangat kurang, 0 atlet (0%) dinyatakan kurang, 2 atlet (6,45%) dinyatakan cukup, 23 atlet (74,19%) dinyatakan baik, 6 atlet (19,56%) dinyatakan sangat baik.
3. Dalam Penelitian Cahyo Urip Widodo (2017) yang berjudul “Tingkat Pemahaman Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri se-Kecamatan Pandak Kabupaten Bantul Terhadap Peraturan Permainan

Bola Voli dengan jumlah 87 siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah survey dan teknik pengumpulan data menggunakan angket atau (*kuesioner*). Hasil penelitian menunjukkan masuk dalam kategori sedang. Hal tersebut ditunjukkan pada jumlah responden yang menjawab paling banyak masuk dalam kategori sedang yaitu sebanyak 50 siswa (57.47%). Kemudian jumlah siswa yang menjawab dalam kategori tinggi sebanyak 33 siswa (37.93%). Selanjutnya jumlah siswa yang menjawab dalam kategori sangat tinggi sebanyak 3 siswa (3.45%). Sedangkan jumlah siswa yang menjawab dalam kategori rendah sebanyak 1 siswa (1.15%) dan tidak ada siswa (0,00%) yang menjawab dalam kategori sangat rendah

C. Kerangka Berpikir

Berdasar latar belakang dan kajian teori, seharusnya pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah tidaklah hanya memperhatikan aspek psikomotor, tetapi juga harus memperhatikan aspek kognitif dan afektif. Dengan memperhatikan ketiga aspek tersebut maka peserta didik akan mempunyai kesegaran jasmani, kemampuan kognisi dan sikap sosial yang bagus sesuai tujuan diadakannya pendidikan jasmani di sekolah.

Di SMA N 1 Godean Kabupaten Sleman, materi pembelajaran kebugaran jasmani hanya ditekankan pada aspek praktek saja, peserta didik kurang memahami tentang gerakan apa yang telah mereka lakukan. Dengan seperti itu maka pemahaman peserta didik terhadap materi kebugaran jasmani yang meliputi pengertian kebugaran jasmani, komponen kebugaran jasmani, faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, latihan kebugaran jasmani dan tes kebugaran

jasmani belum sepenuhnya dipahami oleh peserta didik. Pemahaman teori peserta didik tentang materi kebugaran jasmani akan sangat berpengaruh dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya materi kebugaran jasmani di SMA N 1 Godean.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian ini, harus dijelaskan secara jelas agar pembaca dapat mengetahui dan memahami dari bacaan tersebut. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif yaitu suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran atau deskripsi tentang suatu keadaan secara objektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa kelas XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani. Metode penelitian yang digunakan adalah survey dan tehnik pengumpulan data menggunakan angket. Hasil dari tes tersebut akan dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan dituangkan dalam bentuk persentase untuk mendapatkan gambaran tentang tingkat pemahaman siswa kelas XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA N 1 Godean Kabupaten Sleman yang beralamat di jalan Sidokarto No. 5 Godean, Sleman, Yogyakarta. Penelitian dilakukan pada bulan Agustus.

C. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2013: 80) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/ subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik

kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas XI SMA N 1 Godean Kabupaten Sleman dengan jumlah kurang lebih sebanyak 190 peserta didik. Adapun rincian yang di jelaskan pada tabel 1 di bawah ini :

Tabel 1. Jumlah Peserta Didik

No.	Kelas	Jumlah Peserta Didik
1	XI MIPA 1	32
2	XI MIPA 2	32
3	XI MIPA 3	32
4	XI MIPA 4	31
5	XI IPS 1	32
6	XI IPS 2	31
Jumlah peserta didik keseluruhan		190

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Untuk mencapai tujuan penelitian ini, perlu diketahui terlebih dahulu variabel penelitiannya, karena variabel merupakan sesuatu yang akan menjadi objek penelitian yang berperan dalam peristiwa yang akan diukur. Menurut Sugiyono (2013: 38), definisi variabel pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini variabelnya adalah tingkat pemahaman peserta didik terhadap kebugaran jasmani.

Definisi operasional variabel ini adalah tingkat pemahaman siswa kelas XI SMA N 1 Godean mengenai materi kebugaran jasmani yang terdapat

penjelasan tentang pengertian, faktor yang mempengaruhi, komponen kebugaran jasmani, latihan kebugaran jasmani, dan tes kebugaran jasmani.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan suatu alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga lebih mudah untuk diolah (Suharsimi Arikunto, 2002:136). Penelitian ini menggunakan instrumen berupa angket yang berisi pernyataan-pernyataan mengenai materi kebugaran jasmani.

Menurut Sutrisno Hadi (1991: 7) harus digunakan beberapa langkah yang ditempuh dalam penyusunan instrumen yang tepat, langkah-langkah tersebut adalah sebagai berikut:

a. Mendefinisikan Konstrak

Mendefinisikan konstrak adalah menjelaskan variabel yang akan diukur dalam penelitian. Dalam penelitian ini variabel yang diukur tersebut adalah tingkat pemahaman materi kebugaran jasmani peserta didik kelas XI SMA N 1 Godean Kabupaten Sleman.

b. Menyidik Faktor

Menyidik faktor adalah tahap yang bertujuan untuk menandai faktor-faktor yang akan diteliti. Faktor yang akan diteliti tentang tingkat pemahaman kebugaran jasmani meliputi definisi kebugaran jasmani, faktor kebugaran jasmani, komponen kebugaran jasmani, latihan kebugaran jasmani, dan tes kebugaran jasmani.

c. Menyusun Butir-butir Pernyataan

Dalam menyusun butir pernyataan yang akan disusun hanya mengenai faktornya saja. Sedangkan jumlah butir pernyataan digunakan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani sebanyak 30 butir soal yang terdiri dari pernyataan.

Adapun kisi-kisi angket penelitian disajikan dalam tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Kisi-kisi Uji Coba Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1 Godean Terhadap Kebugaran Jasmani

Variabel	Faktor	indikator	Nomer butir soal	Jumlah soal
Tingkat Pemahaman peserta didik Kelas XI SMA N 1 Godean Terhadap Kebugaran Jasmani	1. Definisi dan pengertian kebugaran jasmani	a. Pengerian kebugaran jasmani	1, 2,3,4,5	5
	2. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani	a. Macam faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani b. Pengertian faktor-faktor kebugaran jasmani	6,7,8 9,10	5
	3. komponen kebugaran Jasmani	a. macam komponen kebugaran jasmani b. pengertian komponen kebugaran jasmani	11,12,13,14 15, 16, 17, 18, 19 20	10
	4. latihan kebugaran jasmani	a. macam latihan kebugaran jasmani b. cara latihan kebugaran jasmani	21, 22 23, 24, 25	5
	5. tes kebugaran jasmani	a. cara tes kebugaran jasmani b. fungsi tes kebugaran jasmani c. macam tes kebugaran jasmani	26, 27 28 29, 30	5
		Jumlah		30

Angket dalam penelitian ini tersusun menjadi 30 butir pernyataan. Setelah semua pertanyaan tersusun, untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas instrumen dalam suatu angket, peneliti melakukan uji coba instrumen pada peserta didik kelas XI SMA N 1 Gamping Kabupaten Sleman. Soal dalam penelitian ini merupakan soal tes objektif benar-salah dengan dua pilihan, yaitu: “Benar” (B) atau “Salah” (S), jawaban dari responden diberikan dengan melingkari kolom yang disediakan.

F. Expert Judgement

Pengujian validitas yang digunakan pada penelitian ini adalah pengujian validitas (*Content Validity*). Validitas isi digunakan untuk menunjukkan aspek ataupun butir instrumen benar-benar telah sepenuhnya melingkupi hal-hal pokok yang akan diteliti. Validitas dengan cara meminta pertimbangan oleh para ahli (*Expert Judgement*). Para ahli diminta memberikan pendapat tentang instrument yang telah disusun, apakah setiap butir instrumen tersebut telah sesuai untuk mengukur apa yang diukur. Pendapat/tanggapan dari ahli ini dituliskan pada lembar validasi yang telah disediakan.

Uji validasi dilakukan dengan cara peneliti meminta pertimbangan, petunjuk serta saran dari para ahli yang diambil dari dosen pengampu mata kuliah kebugaran jasmani, yaitu Bapak Drs. F. Suharjana, MPd dan Ibu Dra. Erlina Listyarini M.Pd. Dengan adanya *Expert Judgement* dari ahli, peneliti berusaha membenahi, memperbaiki, atau mengubah sesuai dengan saran tersebut. Saran yang diberikan jika menggunakan pilihan jawaban “benar” dan

“salah” yaitu memperbaiki kalimat dan mengubah pernyataan agar mudah di pahami.

Beberapa pernyataan yang harus diperbaiki dan diubah diantaranya nomor 3 dan nomor 10. Soal nomor 3 sebelum *expert judgement* adalah sangat mirip dengan soal nomer 1, sehingga harus diganti. Sedangkan nomor 10 sebelum di *expert judgement* berisi “tidur yang baik untuk orang dewasa adalah 5-7 jam”, dalam pernyataan tersebut belum jelas 5-7 jam per hari atau per minggu, jadi harus diperjelas. Demikian dapat ditemukan validasi isi yang tepat. Berdasarkan uji validasi yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa instrumen yang digunakan untuk mengetahui “Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas XI SMA N 1 Godean Terhadap Kebugaran Jasmani” dikatakan “valid atau sah” dan telah sesuai dengan materi yang akan ditanyakan pada waktu pengambilan data.

G. Uji Coba Instrumen

Uji coba instrumen di tujukan kepada responden dalam uji coba penelitian ini dengan menguji coba intrumen untuk memperoleh data yang diambil dari peserta didik kelas XI SMA N 1 Gamping Kabupaten Sleman sebanyak 58 responden (30 kelas MIPA 28 kelas IPS) responden dengan menggunakan 30 pertanyaan. Uji coba instrumen dimaksudkan untuk mengetahui apakah instrumen yang disusun benar-benar instrumen baik. Baik buruknya instrumen ditunjukkan oleh kesahihan (validitas) dan kehandalan (reliabilitas). Analisis hasil uji coba instrumen mencakup validitas dan reliabilitas.

a. Uji Validitas Instrumen

Perhitungan validitas penelitian digunakan untuk mengetahui apakah instrumen itu mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Jadi validitas merupakan alat ukur yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan dalam instrumen. Untuk mengukur validitas angket sebagai instrument bias menggunakan rumus *person product moment* menggunakan bantuan program SPSS versi 16 *For Windows* atau dengan rumus sebagai berikut.

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X^2)\} \{N\sum Y^2 - (\sum Y^2)\}}}$$

Keterangan:

- r_{xy} = koefisien korelasi antara variable x dan y
- $\sum x$ = jumlah skor variabel x
- $\sum y$ = jumlah skor variabel y
- $\sum xy$ = jumlah skor variabel x dan y
- $\sum x^2$ = jumlah kuadrat variabel x
- $\sum y^2$ = jumlah kuadrat variabel y
- n = jumlah sampel

Harga r_{hitung} yaitu r_{xy} kemudian dikonsultasikan dengan r_{tabel} pada taraf signifikansi 5%. Jika r_{hitung} sama dengan atau lebih besar dari r_{tabel} maka butir instrumen yang dimaksud adalah valid. Sebaliknya, jika r_{hitung} lebih kecil dari r_{tabel} maka instrumennya tidak valid sehingga tidak dapat digunakan untuk keperluan penelitian. Berdasarkan perhitungan uji validitas menggunakan program komputer *SPSS 16.0 for Windows* atau pada lampiran 3 diketahui bahwa ada 3 (tiga) butir pernyataan yang gugur atau tidak valid yaitu faktor definisi dan pengertian kebugaran jasmani nomor 2, faktor komponen kebugaran jasmani nomor 15, dan 16. Ditunjukkan dari r_{hitung} lebih kecil dari

r_{tabel} yaitu 0.259. Butir pernyataan yang tidak valid kemudian dinyatakan gugur atau tidak digunakan dalam penelitian karena butir pernyataan yang lain masih dapat mewakili dari butir pernyataan yang gugur di setiap faktornya

b. Uji Reliabilitas Instrumen

Uji Reliabilitas untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Instrumen yang baik tidak akan bersifat tendensius atau biasa disebut sebagai bersifat sepihak. Apabila datanya memang sesuai dengan kenyataan, maka berapa kali pun diambil datanya, masih tetap akan sama hasilnya

Instrumen yang reliabel belum tentu valid. Instrumen yang valid dapat diartikan alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan sebuah data. Jadi instrumen yang reliabel merupakan sebuah instrumen yang digunakan atau dipakai berkali-kali untuk mengukur suatu obyek yang sama, maka akan menghasilkan data yang sama. Reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik.

Jadi dapat disimpulkan bahwa reliabilitas instrumen merupakan sesuatu yang menunjukkan bahwa suatu instrumen tersebut dapat dipercaya yang akan digunakan untuk pengumpulan data. Reliabilitas juga bisa diartikan keajegan suatu instrumen untuk mengukur suatu tes. Perhitungan reliabilitas menggunakan komputer dengan program uji keandalan teknik *Alpha Cronbach* SPSS versi 16 *for windows* atau menggunakan rumus Spearman-Brown, yaitu :

$$r_{11} = \frac{2(r_{1/2 \ 1/2})}{1+(r_{1/2 \ 1/2})}$$

Keterangan :

r_{11} = reliabilitas instrument

$r_{1/2 \ 1/2} = r_{xy}$ yang disebutkan sebagai indeks korelasi antara dua belahan instrument

koefisien reliabilitas yang layak untuk tes pendidikan jasmani menurut Strand (1993:11) dalam Ngatman Soewito (2011) adalah sebagai berikut :

tabel 3. Kategori reliabilitas.

Koefisien Reliabilitas	Kategori
0,95 – 0,99	<i>Excellent</i>
0,90 – 0,94	<i>Very good</i>
0,80 – 0,89	<i>Acceptable</i>
0,70 – 0,79	<i>Poor</i>
0,60 – 0,69	<i>Questionable</i>

Uji reliabilitas dalam penelitian ini juga menggunakan *SPSS 16.0 for Windows* dengan menghitung besarnya nilai *alpha cronbach* dari variabel yang diuji. Berdasarkan hasil uji instrumen diperoleh nilai *alpha cronbach* dari variabel yaitu sebesar 0,809. Reliabilitas instrumen termasuk dalam kategori *acceptable*.

H. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang di gunakan dalam penelitian ini adalah teknik *survey* dengan menggunakan insrtumen *kuesioner*. Kuesioner

merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2013: 142).

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini berupa data tentang tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani. Untuk mengumpulkan data tersebut digunakan angket dan responden diminta memilih jawaban yang tersedia. Soal dalam penelitian ini merupakan soal tes objektif benar-salah dengan dua pilihan, yaitu: “Benar” (B) atau “Salah” (S), jawaban dari responden diberikan dengan melingkari kolom yang disediakan.

I. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif, yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani.

Data dianalisis secara deskriptif dengan presentase, sebelumnya akan dikategorikan terlebih dahulu. Adapun langkah-langkah yang digunakan yaitu: (1) menskor jawaban, (2) menjumlah skor jawaban berdasarkan faktor secara keseluruhan, (3) membuat presentase dengan rumus.

Rumus untuk mencari persentase menurut Anas Sudijono (2011: 318) untuk menghitung frekuensi relatif (persentase) adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

f = Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N = Number of Cases (jumlah frekuensi atau banyaknya individu)

P = Angka prese

Kriteria dalam penskoran dan tiap faktor dapat diketahui dengan melakukan pengkategorian sesuai dengan instrumen. Agar memudahkan untuk mengidentifikasi dan pendeskripsian setiap factor dalam penelitian ini didasarkan pada nilai *mean* (M) dan *standar deviasi* (SD) dengan menggunakan skala lima.

Tabel 4. Kategori Tingkat Pemahaman

Interval	Kategori
$X > M + 1,5 SD$	Sangat Tinggi
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Rendah
$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

Sumber : Saifuddin Azwar (2011:8) dalam Febria Leny (2016:39)

Keterangan :

X : Total Jawaban Responden

M : Mean

SD : Standar Deviasi

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani diperoleh melalui angket dengan 27 butir pernyataan dari jumlah responden 190 peserta didik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, setelah diolah menggunakan Microsoft excel maka diperoleh hasil data sebagai berikut :

Tabel 5. skor nilai, minimal, maksimal, mean, dan std. deviasi

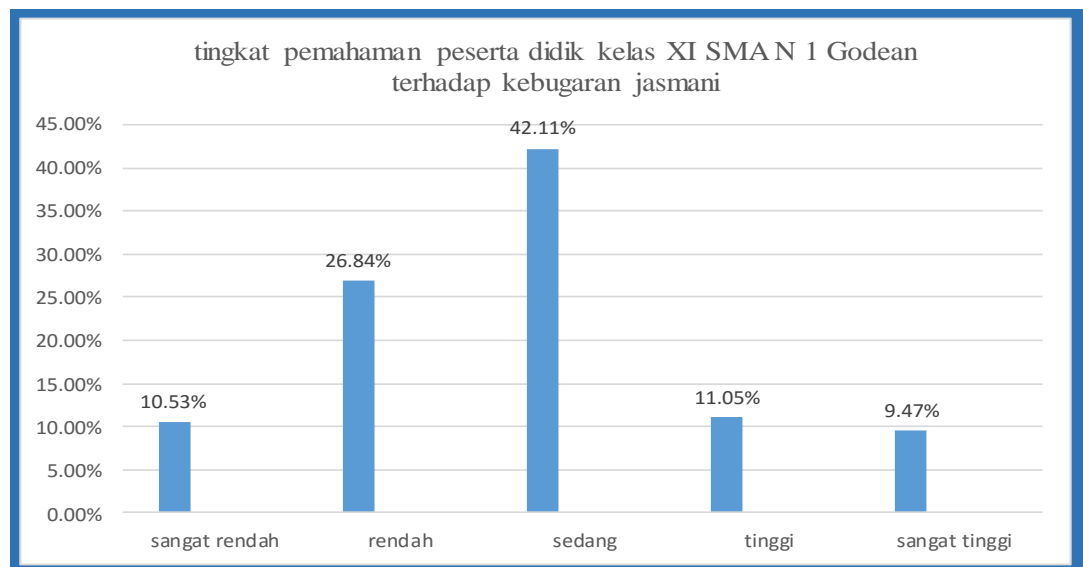
N	Minimum	Maximum	Mean	Std Deviation
190	14	24	19.058	1.93

Pengkategorian tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani dapat dilihat dalam table di bawah:

Table 6. Kategorisasi Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas XI SMA N 1 Godean Terhadap Kebugaran Jasmani

kategori	interval	Frekuensi	presentase
sangat tinggi	$x > 21.95$	18	9.47%
tinggi	$20.03 < x \leq 21.95$	21	11.05%
Sedang	$18.10 < x \leq 20.02$	80	42.11%
Rendah	$16.17 < x \leq 18.09$	51	26.84%
sangat rendah	$x < 16.16$	20	10.53%
Jumlah		190	100%

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani masuk dalam kategori sedang. Hal tersebut ditunjukkan pada jumlah responden yang menjawab paling banyak masuk dalam kategori sedang yaitu sebanyak 80 peserta didik (42.11%). Kemudian jumlah peserta didik yang menjawab dalam kategori rendah sebanyak 51 peserta didik (26.84%). Selanjutnya jumlah peserta didik yang menjawab dalam kategori tinggi sebanyak 21 peserta didik (11.05%). Selanjutnya jumlah peserta didik dalam kategori sangat rendah sebanyak 20 peserta didik (10.53%). Sedangkan jumlah peserta didik yang menjawab dalam kategori sangat tinggi sebanyak 18 peserta didik (9.47%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam gambar diagram batang berikut :



Gambar 1. Kategorisasi Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas XI SMA N 1 Godean Terhadap Kebugaran Jasmani

Deskripsi data tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA N 1

Godean terhadap kebugaran jasmani dapat dilihat dari masing-masing faktor dalam uraian berikut:

a. Faktor definisi dan pengertian kebugaran jasmani

Faktor definisi dan pengetahuan kebugaran jasmani ini merupakan factor pertama dalam tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani. Dalam faktor ini dijabarkan dalam 4 pernyataan.

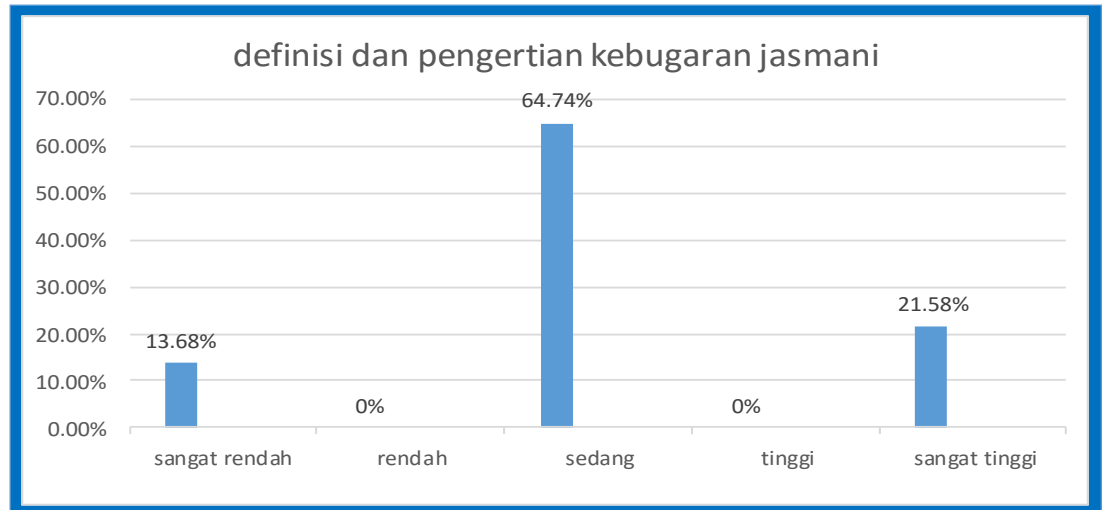
Dari pengolahan data melalui aplikasi Microsoft excel didapat data pengkategorian sebagai berikut :

Tabel7. Kategorisasi Data Faktor Definisi dan Pengertian Kebugaran Jasmani

kategori	interval	frekuensi	presentase
sangat tinggi	$x > 3.96$	41	21.58%
tinggi	$3.74 < x \leq 3.96$	0	0.00%
sedang	$2.79 < x \leq 3.73$	123	64.74%
rendah	$2.20 < x \leq 2.78$	0	0.00%
sangat rendah	$x < 2.19$	26	13.68%
Jumlah		190	100%

Berdasarkan hasil di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik dalam faktor definisi dan pengertian kebugaran jasmani masuk dalam kategori sedang. Hal tersebut ditunjukkan oleh responden yang menjawab paling banyak masuk ke dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 123 peserta didik (64.74%). Selanjutnya peserta didik yang menjawab dengan kategori sangat tinggi sejumlah 41 peserta didik (21.58%). Kemudian untuk kategori sangat rendah sejumlah 26 peserta didik (13.68%). Sedangkan

kategori tinggi dan rendah sejumlah 0 peserta didik (0%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam diagram tersebut :



Gambar2. Diagram Kategorisasi Data Faktor Definisi dan Pengertian Kebugaran Jasmani

b. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani

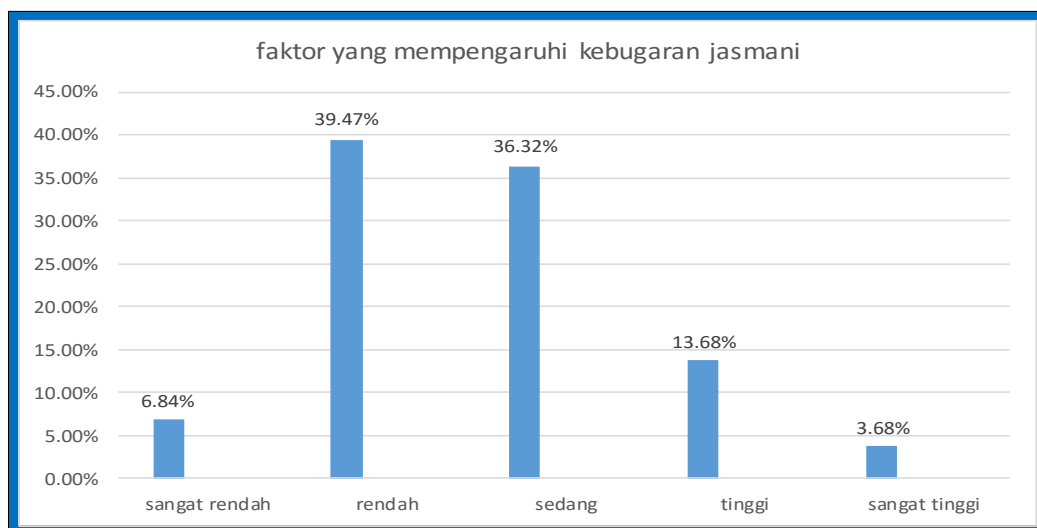
Faktor yang kedua dalam tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani adalah factor yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Dalam faktor ini dijabarkan dalam 5 pernyataan.

Dari pengolahan data melalui aplikasi Microsoft excel didapat data pengkategorian sebagai berikut :

Tabel 8. Kategorisasi Data Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

kategori	interval	frekuensi	presentase
sangat tinggi	$x > 4.09$	7	3.68%
tinggi	$3.17 < x \leq 4.09$	26	13.68%
sedang	$2.24 < x \leq 3.16$	69	36.32%
rendah	$1.31 < x \leq 2.23$	75	39.47%
sangat rendah	$x < 1.30$	13	6.84%
Jumlah		190	100%

Dalam faktor ini dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik dalam faktor ini adalah rendah. Hal tersebut ditunjukkan oleh responden yang menjawab paling banyak masuk ke dalam kategori rendah, yaitu sebanyak 75 peserta didik (39.47%). Selanjutnya peserta didik yang menjawab dengan kategori sedang sejumlah 69 peserta didik (36.32%). Selanjutnya untuk kategori tinggi sejumlah 26 peserta didik (13.68%). Kemudian kategori sangat rendah sejumlah 13 peserta didik (6.84%). Sedangkan untuk kategori sangat tinggi sejumlah 7 peserta didik (3.68%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam diagram tersebut :



Gambar 3. Diagram Kategorisasi Data Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

c. Faktor komponen kebugaran jasmani

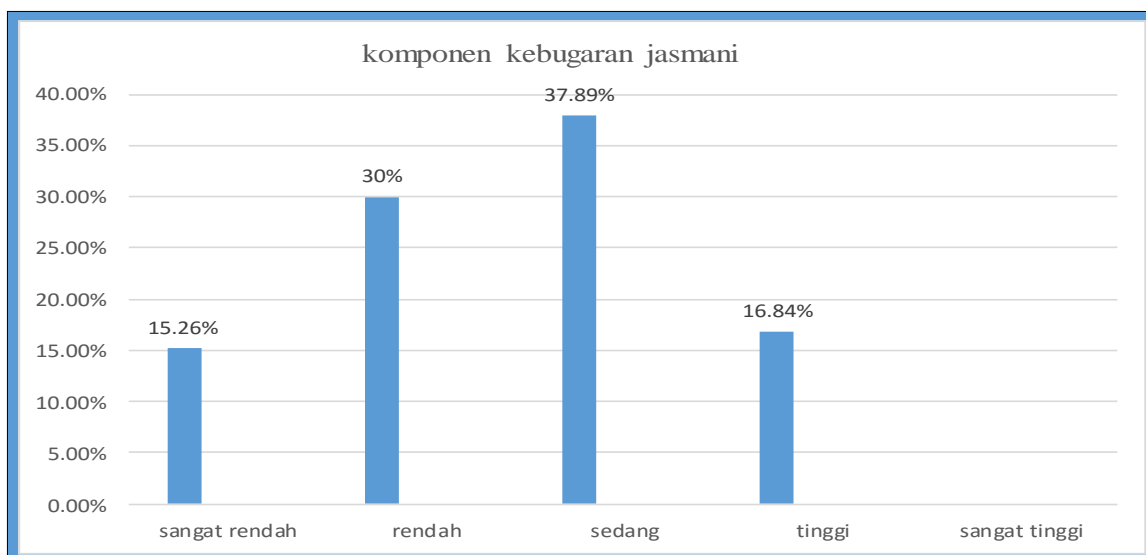
Faktor komponen kebugaran jasmani ini merupakan faktor ketiga dalam tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani. Dalam faktor ini dijabarkan dalam 8 pernyataan.

Dari pengolahan data melalui aplikasi Microsoft excel didapat data pengkategorian sebagai berikut :

Tabel.9. Kategorisasi Data Faktor Komponen Kebugaran Jasmani

kategori	Interval	frekuensi	presentase
sangat tinggi	$x > 8$	0	0%
tinggi	$7.04 < x \leq 8$	32	16.84%
sedang	$6.08 < x \leq 7.03$	72	37.89%
rendah	$5.11 < x \leq 6.07$	57	30.00%
sangat rendah	$x \leq 5.10$	29	15.26%
Jumlah		190	100%

Berdasarkan hasil di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik dalam faktor komponen kebugaran jasmani masuk dalam kategori sedang. Hal tersebut ditunjukkan oleh responden yang menjawab paling banyak masuk ke dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 72 peserta didik (37.89%). Selanjutnya peserta didik yang menjawab dengan kategori rendah sejumlah 57 peserta didik (30.00%). Kemudian untuk kategori tinggi sejumlah 32 peserta didik (16.84%). Sedangkan kategori sangat rendah sejumlah 29 peserta didik (15.26%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam diagram tersebut :



Gambar4. Diagram Kategorisasi Data Faktor Komponen Kebugaran Jasmani

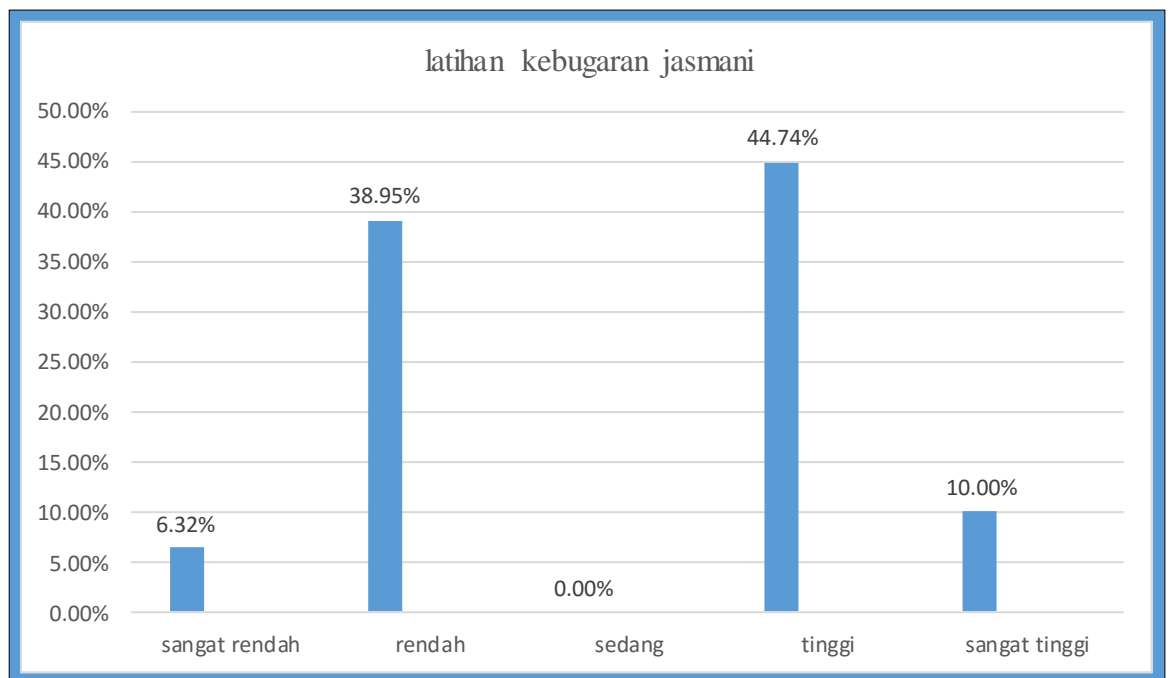
d. Faktor latihan kebugaran jasmani

Faktor latihan kebugaran jasmani ini merupakan faktor ke empat dalam tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani. Dalam faktor ini dijabarkan dalam 5 pernyataan. Dari pengolahan data melalui aplikasi Microsoft excel didapat data pengkategorian sebagai berikut :

Tabel10. Kategorisasi Data Faktor Latihan Kebugaran Jasmani

kategori	interval	frekuensi	presentase
sangat tinggi	$x > 4.71$	19	10.00%
tinggi	$3.97 < x \leq 4.71$	85	44.74%
sedang	$3.20 < x \leq 3.96$		0.00%
rendah	$2.45 < x \leq 3.20$	74	38.95%
sangat rendah	$x < 2.45$	12	6.32%
jumlah		190	100%

Berdasarkan hasil di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik dalam faktor latihan kebugaran jasmani masuk dalam kategori tinggi. Hal tersebut ditunjukkan oleh responden yang menjawab paling banyak masuk ke dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 85 peserta didik (44.74%). Selanjutnya peserta didik yang menjawab dengan kategori rendah sejumlah 74 peserta didik (38.95%). Kemudian untuk kategori sangat tinggi sejumlah 19 peserta didik (10.00%). Sedangkan kategori sangat rendah sejumlah 12 peserta didik (6.32%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam diagram tersebut :



Gambar5. Diagram Kategorisasi Data Faktor Latihan Kebugaran Jasmani

e. Tes Kebugaran Jasmani

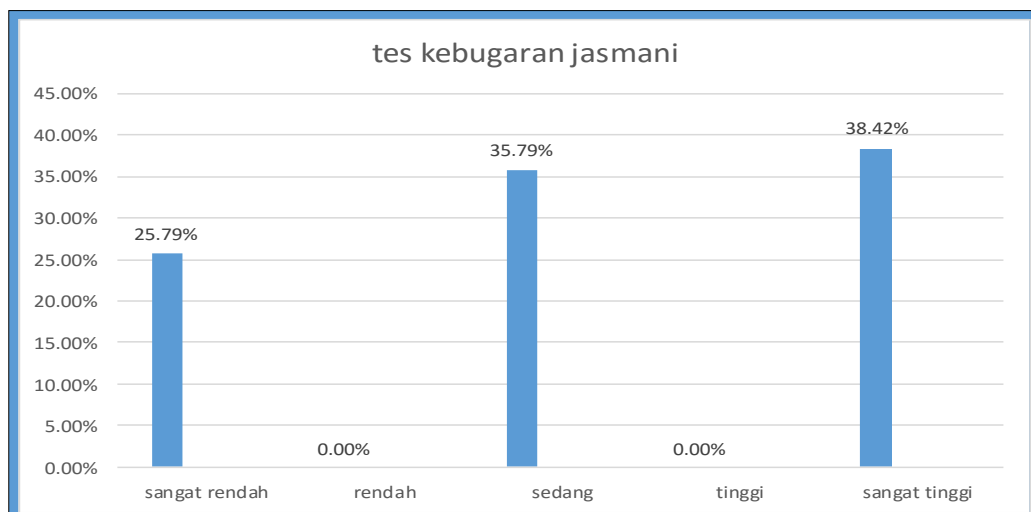
Faktor tes kebugaran jasmani ini merupakan faktor ke lima dalam tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani. Dalam faktor ini dijabarkan dalam 5 pernyataan. Dari

pengolahan data melalui aplikasi Microsoft excel didapat data pengkategorian sebagai berikut :

Tabel 11. Kategorisasi Data Faktor Tes Kebugaran Jasmani

kategori	interval	frekuensi	presentase
sangat tinggi	$x > 3.85$	73	38.42%
tinggi	$3.62 < x \leq 3.85$	0	0.00%
sedang	$2.67 < x \leq 3.61$	68	35.79%
rendah	$2.43 < x \leq 2.66$	0	0.00%
sangat rendah	$x < 2.42$	49	25.79%
jumlah		190	100%

Berdasarkan hasil di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik dalam faktor tes kebugaran jasmani masuk dalam kategori sangat tinggi. Hal tersebut ditunjukkan oleh responden yang menjawab paling banyak masuk ke dalam kategori sangat tinggi, yaitu sebanyak 73 peserta didik (38.42%). Selanjutnya peserta didik yang menjawab dengan kategori sedang sejumlah 68 peserta didik (35.79%). sedangkan untuk kategori sangat rendah sejumlah 49 peserta didik (25.79%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam diagram tersebut :



Gambar6. Diagram Kategorisasi Data Faktor Tes Kebugaran Jasmani

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani. Penelitian ini menggunakan instrument angket. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah menggunakan deskriptif yang berupa presentase. Hasil deskriptif kuantitatif menunjukkan bahwa tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani termasuk dalam kategori sedang dengan presentase 42.11%.

Dalam hasil penelitian di atas dapat dilihat beberapa faktor yang belum dikuasai peserta didik, antara lain adalah faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Dalam faktor tersebut peserta didik masuk dalam kategori rendah dengan . Hal itu dikarenakan materi yang disampaikan tentang faktor tersebut kurang sehingga peserta didik kurang memahami faktor tersebut.

Sedangkan dalam faktor latihan kebugaran jasmani dan tes kebugaran jasmani, peserta didik sudah terlihat menguasai materi tersebut. Hal itu dikarenakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SMA N 1 Godean lebih menekankan latihan dan tes kebugaran jasmani. Sehingga dalam materi tersebut peserta didik lebih memahami faktor tersebut.

Hasil ini menunjukkan bahwa pemahaman peserta didik terhadap kebugaran jasmani adalah sedang. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa materi kebugaran jasmani yang sudah diajarkan masih membutuhkan tambahan lebih banyak materi, khususnya dalam faktor yang masih kurang,

yaitu faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Hal tersebut dapat disebabkan oleh materi yang disampaikan saat tatap muka belum bisa tersampaikan semua atau bisa jadi dikarenakan peserta didik kurang belajar dalam buku yang sudah diberikan.

Secara keseluruhan, terdapat 5 faktor yang digunakan dalam mengukur tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani. Berikut adalah pembahasan dari setiap faktornya:

1. Definisi dan Pengertian Kebugaran Jasmani

Berdasarkan data yang didapat, diketahui bahwa faktor definisi dan pengertian kebugaran jasmani masuk dalam kategori sedang. Hal ini ditunjukkan dengan banyaknya peserta didik masuk dalam kategori sedang dengan 123 peserta didik (64.74%). Dalam pemahaman faktor tersebut, peserta didik belum mendapatkan hasil yang maksimal. Hal itu dikarenakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga khususnya dalam materi kebugaran jasmani peserta didik belum dibekali dengan banyak tentang faktor ini. Materi yang disampaikan pendidik belum sampai tersampaikan semua.

2. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani

Berdasarkan data yang didapat, diketahui bahwa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani masuk dalam kategori rendah. Hal ini ditunjukkan dengan 75 peserta didik (39.47%) masuk dalam kategori rendah. Dalam faktor ini terlihat peserta didik masih sangat kurang dalam

memahami faktor tersebut. Hal ini dikarenakan dalam pembelajaran materi kebugaran jasmani, materi ini kurang dibahas saat pembelajaran.

3. Komponen kebugaran jasmani

Berdasarkan data yang didapat, diketahui bahwa faktor komponen kebugaran jasmani masuk dalam kategori sedang. Hal ini ditunjukkan dengan adanya 72 peserta didik (37.89%) masuk dalam kategori sedang. Dalam faktor ini, peserta didik sudah cukup mengetahui tentang komponen kebugaran jasmani, akan tetapi peserta didik belum mampu memahami masing-masing komponen kebugaran jasmani secara lebih detail. Kemampuan peserta didik dalam hal ini hanya mampu menyebutkan dan apabila ditanya belum mampu menjelaskan dengan baik. Jadi kemampuan pemahaman peserta didik belum maksimal.

4. Latihan kebugaran jasmani

Berdasarkan data yang didapat, diketahui bahwa faktor latihan kebugaran jasmani masuk dalam kategori tinggi. Hal ini ditunjukkan dengan adanya 85 peserta didik (44.74%) yang menunjukkan kategori tinggi. Dari data yang didapat sudah terlihat bahwa dalam faktor ini peserta didik sudah banyak yang memahami dalam faktor latihan kebugaran jasmani. Hal ini terjadi karena dalam setiap pembelajaran materi kebugaran jasmani materi latihan dan tes kebugaran jasmani lah yang selalu ditekankan oleh pendidik di sana. Selain itu, latihan dan tes merupakan pelajaran praktek sehingga peserta didik lebih bias langsung menangkap materi yang diberikan.

5. Tes kebugaran jasmani

Berdasarkan data yang didapat, diketahui bahwa faktor tes kebugaran jasmani masuk dalam kategori sangat tinggi. Hal ini ditunjukkan dengan adanya 73 peserta didik (38.42%) yang masuk dalam kategori sangat tinggi. Dalam faktor ini peserta didik sudah terlihat memahami tentang tes kebugaran jasmani. Hal ini dikarenakan setiap pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan selalu dilaukan tes kebugaran jasmani, jadi peserta didik lebih bias menangkap materi tersebut dikarenakan peserta didik langsung terlibat praktek sehingga peserta didik lebih mampu memahaminya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tinggi tingkat pemahaman peserta didik kelas XI SMA N 1 Godean terhadap kebugaran jasmani memiliki 18 peserta didik (9.47%) berkategori sangat tinggi, 21 peserta didik (11,05%) berkategori tinggi, 80 peserta didik (42.11%) berkategori sedang, 51 peserta didik (26.84%) berkategori rendah, dan 20 peserta didik (10.53%) berkategori sangat rendah.

B. Implikasi

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi sebuah masukan bagi pihak sekolah, sehingga penelitian ini berimplikasi praktis pada:

1. Adanya rencana dari pihak pendidik, maupun sekolah untuk meningkatkan kualitas pembelajaran tentang materi kebugaran jasmani.
2. Adanya upaya pendidik untuk melakukan pembelajaran yang inovatif terutama dalam materi kebugaran jasmani agar peserta didik juga baik dalam teori di samping prakteknya.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Keterbatasan tenaga dan waktu penelitian mengakibatkan peneliti tidak mampu mengontrol kesungguhan responden dalam mengisi ngket.
2. Peneliti tidak bisa melakukan pengawasan secara langsung kepada masing-masing responden dalam menjawab pernyataan.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian di atas, dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Pendidik harus lebih memberikan inivasi pembelajaran dalam materi kebugaran jasmani.
2. Pendidik memberikan tugas mandiri kepada peserta didik tentang materi kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariesta, T.W.2012.*Tingkat Pemahaman Kebutuhan Asupan Gizi Atlet Lari Jarak Jauh*.Skripsi.Universitas Negeri Yogyakarta
- Arikunto, S.(2002).*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*.Jakarta:Rineka Cipta
- Daryanto.(2012) *Evaluasi Pendidikan*.Jakarta: Rineka Cipta
- Giriwijoyo, S.(2013).*Ilmu Faal Olahraga*.Babdung:Remaja Rosdakarya
- Hadi, S.(1991).*Statistik*.Yogyakarta:Andi Offset
- Mahmud, D(2016).*10 Komponen Utama Kebugaran Jasmani*.
Diambil pada April 2017, dari <http://www.sakuilmu.net/2016/01/10-komponen-utama-kebugaran-jasmani.html>
- Irwanto, dkk. (2009). *Psikologi Pembelajaran & Pengajaran*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy
- Izzati, R.E.(2013).*Perkembangan Peserta Didik*.Yogyakarta.UNY Press
- Kravitz, L.(1997).*Panduan Lengkap Bugar Total*.Jakarta:Raja Grafindo Persada
- Leny Sundari, F. (2016). *Tingkat Pemahaman Siswa Kelas Atas Terhadap Permainan Bola Kasti di SD N Jlaban Kecamatan Sentolo Kabupaten Kulon Progo*. Skripsi.Universitas Negeri Yogyakarta
- Muhajir.(2007).*Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Jilid 1 untuk SMA Kelas X*.Jakarta:Erlangga
- Muhajir.(2007).*Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Jilid 1 untuk SMA Kelas XI*.Jakarta:Erlangga
- Mukholid,A.(2007).*Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan*.Surakarta:Yudhistira
- Purwanto, N.(2002).*Prinsip-Prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran*.Bandung. Remaja Rosdakarya
- Purwanto, N.(2013).*Prinsip-Prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran*.Bandung. Remaja Rosdakarya
- Roji.2004.*Penjas Pendidikan Jasmani untuk SMP*.Bandung:Yudhistira
- Roji.2007.*Penjas Pendidikan Jasmani untuk SMP*.Bandung:Yudhistira

- Saryono.(2011). *Meta Analisis Pembelajaran Pendekatan Taktik (TGfU) Terhadap Pengembangan Aspek Kognitif Siswa Dalam Pendidikan Jasmani*.Jurnal PendidikanJasmani Indonesia.Volume 8 No 2. Hlm.144
- Siswoyo, D.(2013).*Ilmu Pendidikan*.Yogyakarta.UNY Press
- Soewito, N.(2011).*Tes, Pengukuran, dan Evaluasi Pendidikan Jasmani*.Yogyakarta.FIK UNY
- Sriyanto, A.(2011).*Tingkat Kemampuan Kognitif Siswa Kelas X SMA N 1 Banguntapan Terhadap Permainan Bola Voli Tahun Ajaran 2010/2011*.Skripsi.Universitas Negeri Yogyakarta
- Sudijono, A.(2011).*Pengantar Statistik Pendidikan*.Jakarta:Rajawali Press
- Sugiyono.(2013).*Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.Bandung:Alfabeta
- Suharjana.2004.*Kebugaran Jasmani*.Yogyakarta:FIK UNY
- Toha, M.(2003). *Perilaku Organisasi*. Jakarta: CV Rajawali
- Wiarto,G.(2013).*Fisiologi dan Olahraga*.Surakarta:Graha Ilmu
- Wibowo, Y.A.(2014).*Pemahaman Mahasiswa PJKR Kelas B Angkatan Tahun 2009 terhadap Permainan Net*.Yogyakarta:Jurusan POR FIK UNY
- Widodo, C.U(2017). *Tingkat Pemahaman Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri se-Kecamatan Pandak Kabupaten Bantul Terhadap Peraturan Permainan Bola Voli*.Skripsi.Universitas Negeri Yogyakarta

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan Skripsi

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : **NUGRAHADI W**
 NIM : **1360124103**
 Program Studi : **PJKA**
 Pembimbing : **Farida Mulyoningsih M Kes**

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	28/12-16	Konfirmasi	
2.	4/1-17	Bab I	
3.	13/1-17	Uraian bab I masalah	
4.	29/3-17	Bab I	
5.	6/4-17	Bab II	
6.	20/4-17	Bab II & III	
7.	9/5-17	Bab III	
8.	19/5-17	Instrumen	
9.	10/8-17	Bab IV	
10.	14/8-17	Bab IV & V	
11.	15/8-17	Bab V	
12.	21/8-17	Bab 1-V	
13.	23/8-17	Keseluruhan	
14.	25/8-17	Siap ujian	

Ketua Jurusan POR,

Dr. Guntur, M.Pd.
 NIP. 19810926 200604 1 001.



Lampiran 2. Surat expert judgement



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI
Alamat: Jln. Colombo No.1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168

SURAT KETERANGAN VALIDASI INSTRUMENT PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dra. A. Erlina Listyarini. M.Pd
NIP : 19601219 1988032 001

Telah membaca instrument penelitian dari proposal penelitian yang berjudul "Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas XI SMA N 1 Godean Terhadap Kebugaran Jasmani" yang diajukan oleh:

Nama : Nugrahadhi Wicaksana
NIM : 13601241103
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi

Setelah memperhatikan butir-butir instrument, maka instrument penulisan TAS dinyatakan:

☐

Layak digunakan untuk penelitian.

☒

Layak digunakan dengan perbaikan dan saran-saran sebagai berikut:

*Dr. Yji cobakan dulu ke sekolah yg karakter
risikonya hampir sama*

☐

Tidak layak digunakan penelitian yang bersangkutan.

Yogyakarta, Mei 2017
Validator,

Dra. A. Erlina Listyarini. M.Pd.
NIP. 19601219 1988032 001



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI
Alamat: Jln. Colombo No.1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168

SURAT KETERANGAN VALIDASI
INSTRUMENT PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Drs. F. Suharjana, M.Pd

NIP : 19580706 19803 1 002

Telah membaca instrument penelitian dari proposal penelitian yang berjudul "Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas XI SMA N 1 Godean Terhadap Kebugaran Jasmani" yang diajukan oleh:

Nama : Nugrahadi Wicaksana

NIM : 13601241103

Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi

Setelah memperhatikan butir-butir instrument, maka instrument penulisan TAS dinyatakan:

☐

Layak digunakan untuk penelitian.

☒

Layak digunakan dengan perbaikan dan saran-saran sebagai berikut:

*Angka tidak masalah permasalahan
dalamnya harus diseminasi (pengujian
pilot / instrumentasi)
Beri petunjuk pada di MS lain juga dan.*

☐

Tidak layak digunakan penelitian yang bersangkutan.

Yogyakarta, Mei 2017
Validator,

Drs. F. Suharjana, M.Pd.
NIP. 19580706 19803 1 002

Lampiran 3. Permohonan izin uji coba penelitian



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psu: 282, 299, 291, 541
Email : humas_fik@uny.ac.id Website : fik.uny.ac.id

Nomor : 124.a/UN.34.16/PP/2017.

21 Juli 2017.

Lamp. : 1Eks.

Hal : Permohonan Izin Uji Coba Penelitian.

Kepada Yth.

Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Gamping

Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin untuk keperluan uji coba penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Nugrahadi Wicaksana.
NIM : 13601241103.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).
Dosen Pembimbing : Dra. Farida Mulyaningsih M.Kes.
NIP : 196307141988122001.

Uji Coba Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Juli s.d Agustus 2017.
Tempat/Objek : SMA Negeri 1 Gamping.
Judul Skripsi : Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas XI SMA N 1 Godean Terhadap Kebugaran Jasmani.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PJKR.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 4. Permohonan Izin Penelitian dari kampus untuk kesbangpol



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psu: 282, 299, 291, 541
Email : humas_fik@uny.ac.id Website : fik.uny.ac.id

Nomor : 324/UN.34.16/PP/2017.

21 Juli 2017.

Lamp. : 1Eks

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.

Ka. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Sleman.

Jl. Candi Gebang, Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Nugrahadi Wicaksana.
NIM : 13601241103.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).
Dosen Pembimbing : Dra. Farida Mulyaningsih M.Kes.
NIP : 196307141988122001.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Agustus s.d September 2017.
Tempat/Objek : SMA Negeri 1 Godean.
Judul Skripsi : Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas XI SMA N 1 Godean Terhadap Kebugaran Jasmani.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.



Dekan,

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMA N 1 Godean.
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 5. Permohonan izin penelitian dari kampus untuk SMA N 1 Godean



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psu: 282, 299, 291, 541
Email : humas_fik@uny.ac.id Website : fik.uny.ac.id

Nomor : 324/UN.34.16/PP/2017.

21 Juli 2017.

Lamp. : 1Eks

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.

Kepala Sekolah SMA N 1 Godean

Jl. Sidokarto No.5 Godean, Sleman, Yogyakarta.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Nugrahadhi Wicaksana.
NIM : 13601241103.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).
Dosen Pembimbing : Dra. Farida Mulyaningsih M.Kes.
NIP : 196307141988122001.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Agustus s.d September 2017.
Tempat/Objek : SMA Negeri 1 Godean.
Judul Skripsi : Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas XI SMA N 1 Godean Terhadap Kebugaran Jasmani.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIR: 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PJKR.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 6. SK Selesai Melakukan Uji Coba Penelitian



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA
SMA NEGERI 1 GAMPING
Tegalyoso, Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta
Telepon (0274) 626345, (0274) 621750 Faksimile (0274) 626345
Laman: www.sman1gamping.sch.id Email: smangamping@gmail.com Kode Pos 55293

SURAT KETERANGAN

Nomor : 070/644

Yang bertanda tangan di bawah ini :

N a m a : Drs. YUNUS
N I P : 19580927 198503 1 008
Pangkat, Golongan Ruang : Pembina, IV/a
Jabatan : Kepala SMA Negeri 1 Gamping

menerangkan bahwa :

N a m a : NUGRAHADI WICAKSANA
No. Mahasiswa : 13601241103
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat : Karangmalang, Yogyakarta

Telah melakukan Uji Coba Penelitian dengan judul Skripsi :

TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS XI SMA NEGERI 1 GODEAN TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI.

Tanggal 29 s.d. 31 Juli 2017.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk
dipergunakan sebagaimana mestinya.

Gamping, 4 Agustus 2017
Kepala Sekolah



Drs. YUNUS
Pembina, IV/a
NIP 19580927 198503 1 008

Lampiran 7. Surat Pernyataan Izin Penelitian dari Bappeda

A. PERMOHONAN IJIN STUDI PENDAHULUAN/PRA SURVEY*

B. IJIN PENELITIAN/SURVEY/PKL & PERNYATAAN BERSEDIA
MENYERAHKAN HASIL PENELITIAN/SURVEY/PKL*

*) Lingkari A atau B yang sesuai.

Nomor : 070/

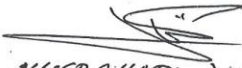
Kepada Yth.
Ka. Bappeda Kabupaten Sleman

Kami, yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Nama : NUGRAHADI W.
2. No. Mahasiswa/NIP/NIM : 13601241193
3. Tingkat (D1/D2/D3/D4/S1/S2/S3) : S1
4. Perguruan Tinggi/Lembaga : UIN Y.
5. Dosen Pembimbing Utama : Drs. Farida Mulyaningsih M. Kes.
6. Alamat Peneliti (sesuai KTP) : Brontokusuman RT. 6/11/1320 Yogyakarta
7. Nomor Telepon/HP : 081225772601
8. Lokasi Penelitian/Survey/PKL : JMA N1 SODEAN
9. Judul Penelitian : TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KECAK X1 SMA N 16
SODEAN TERHADAP KEBUDAYAAN JASMANI

Selanjutnya saya bersedia menyerahkan hasil Penelitian/Survey/PKL berupa 1 (satu)
CD (Skripsi/Tesis/Disertasi/Laporan) format PDF selambatnya 1 bulan setelah
dinyatakan lulus/selesai.

Sleman,
3 Agustus.....2017
Yang menyatakan


NUGRAHADI W.
(nama terang)

Lampiran 8. Surat Rekomendasi Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta, 55511
Telepon (0274) 864650, Faksimile (0274) 864650
Website: www.slemankab.go.id, E-mail: kesbang.sleman@yahoo.com

Sleman, 3 Agustus 2017

Nomor : 070 /Kesbangpol/ 2900 /2017

Kepada

Hal : Rekomendasi

Yth. Kepala Bappeda

Penelitian

Kabupaten Sleman

di Sleman

REKOMENDASI

Memperhatikan surat :

Dari : Dekan FIK UNY

Nomor : 324/UN.34.16/PP/2017

Tanggal : 21 Juli 2017

Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan rekomendasi dan tidak keberatan untuk melaksanakan penelitian dengan judul "TINGKAT PEMAHAMAN SISWA KELAS XI SMA N 1 GODEAN TERHADAP KEBUGARAN JASMANI" kepada:

Nama : Nugrahadhi Wicaksana

Alamat Rumah : Brontokusuman Mergangsari Yogyakarta

No. Telepon : 081225779601

Universitas / Fakultas : UNY / FIK

NIM / NIP / NIDN : 13601241103

Program Studi : S1

Alamat Universitas : Jl. Colombo Yogyakarta

Lokasi Penelitian : SMAN 1 Godean

Waktu : 3 Agustus 2017 - 3 September 2017

Yang bersangkutan berkewajiban menghormati dan menaati peraturan serta tata tertib yang berlaku di wilayah penelitian. Demikian untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

a.n Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
Kabupaten Sleman

Sekretaris



Drs. ARDANI

Pembina Tingkat I, IV/b

NIP 19630511 199103 1 004

Lampiran 9. Surat Izin Penelitian Dari Bappeda Untuk Bupati, Camat, Sekolah



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Jalan Parasamya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511
Telepon (0274) 868800, Faksimile (0274) 868800
Website: www.bappeda.slemankab.go.id, E-mail : bappeda@slemankab.go.id

SURAT IZIN

Nomor : 070 / Bappeda / 3032 / 2017

TENTANG
PENELITIAN

KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Dasar : Peraturan Bupati Sleman Nomor : 45 Tahun 2013 Tentang Izin Penelitian, Izin Kuliah Kerja Nyata,
Dan Izin Praktik Kerja Lapangan.
Menunjuk : Surat dari Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kab. Sleman
Nomor : 070/Kesbangpol/2900/2017 Tanggal : 03 Agustus 2017
Hal : Rekomendasi Penelitian

MENGIZINKAN :

Kepada :
Nama : NUGRAHADI WICAKSANA
No.Mhs/NIM/NIP/NIK : 13601241103
Program/Tingkat : S1
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat instansi/Perguruan Tinggi : Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta
Alamat Rumah : Brontokusuman Megangsan Yogyakarta
No. Telp / HP : 081225779601
Untuk : Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / ~~PKK~~ dengan judul
TINGKAT PEMAHAMAN SISWA KELAS XI SMA N 1 GODEAN TERHADAP
KEBUGARAN JASMANI
Lokasi : SMA N 1 Godean Sleman
Waktu : Selama 3 Bulan mulai tanggal 03 Agustus 2017 s/d 02 Nopember 2017

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. *Wajib melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.*
2. *Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.*
3. *Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.*
4. *Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.*
5. *Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.*

Demikian izin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

Tembusan :

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Camat Godean
3. Kepala SMA N 1 Godean Sleman
4. Dekan FIK UNY
5. Yang Bersangkutan

Dikeluarkan di Sleman

Pada Tanggal : 3 Agustus 2017

a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah


Sekretaris

u.b.
Kepala Bidang Penelitian, Pengembangan dan
Pengendalian



Lampiran 10. SK Selesai Melakukan Penelitian

No. Duk	: FM/TU/001
Revisi	: -
Tgl berlaku	: 2 Januari 2017



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA, DAN OLAH RAGA
SMA NEGERI 1 GODEAN
Jln : Sidokarto no 5 Godean, Sleman, Yogyakarta Telepon (0274)
798128 Fax (0274) 6496411 Kode
Laman : sman1godean.sch.id Email : sman1godean@yahoo.com **POS 55564**

SURAT KETERANGAN
No : 422 / 432

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Maryono, S.Pd. M.Pd
NIP : 19681101 199203 1 003
Pangkat Golongan : Pembina, IV/a
Jabatan : Kepala Sekolah


Menerangkan bahwa :


Nama : NUGRAHADI
NIM : 13601241103
Program Studi / Fakultas : PJKR
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Jenjang Studi : S1
Instansi / Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Mahasiswa tersebut diatas benar-benar telah melaksanakan penelitian di SMA Negeri 1 Godean pada tanggal 04 – 05 Agustus 2017 dengan judul :

"Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas XI SMA N 1 Godean Terhadap Kebugaran Jasmani"

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Godean, 09 Agustus 2017
Kepala Sekolah

MARYONO, S.Pd, M.Pd
Pembina IV/a
NIP.19681101 199203 1 003



Lampiran 11

ANGKET UJI COBA TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS XI
SMA N 1 GODEAN KABUPATEN SLEMAN TERHADAP KEBUGARAN
JASMANI

IDENTITAS RESPONDEN

NAMA :

KELAS :

NAMA SEKOLAH :

ALAMAT SEKOLAH :

Cara mengerjakan yaitu memberi tanda centang (✓) pada kolom B atau S, jawaban B apabila pernyataan benar, dan S apabila pernyataan salah.

No	Pernyataan	Jawaban	
		B	S
1.	Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain.		
2.	Istilah lain dari kesegaran/kebugaran jasmani adalah <i>physiological fitness</i> .		
3.	Kebugaran jasmani bisa disebut sebagai derajat sehat dinamis seseorang dalam melakukan aktivitas		
4.	Seseorang tidak mencapai kesegaran jasmani yang utuh apabila tanpa didasari oleh keadaan kesegaran jasmani yang baik.		
5.	Seseorang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan terhindar dari kelelahan yang berarti.		
6.	Kebugaran jasmani dapat meningkat maksimal pada usia 25-30 tahun.		
7.	Keturunan merupakan faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani.		
8.	Jenis kelamin seseorang tidak mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang.		
9.	Makanan, istirahat, dan olahraga faktor terpenting dalam pola hidup sehat untuk kebugaran jasmani.		
10.	Tidur yang baik untuk orang dewasa adalah 5-7 jam sehari.		
11.	Daya tahan kardiorespirasi adalah salah satu komponen dasar kebugaran jasmani.		
12.	Daya tahan otot termasuk dalam komponen/unsur		

	kesegaran jasmani.		
13.	Kecepatan, kelincahan, komposisi tubuh adalah beberapa komponen dalam kebugaran jasmani.		
14.	Kelentukan tidak termasuk dalam komponen kebugaran jasmani.		
No	Pernyataan	Jawaban	
		B	S
15.	Kemampuan berpindah tempat dengan cepat adalah pengertian dari kelincahan.		
16.	Kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan 1 fungsi tubuh disebut koordinasi tubuh		
17.	Kemampuan otot untuk melakukan gerakan secara mendadak dan eksplosif disebut kekuatan otot.		
18.	Kecepatan dan kekuatan seseorang apabila dikombinasikan akan menghasilkan daya ledak.		
19.	Kemampuan persendian beserta otot melakukan gerakan secara maksimal tanpa menimbulkan gangguan pada bagian tertentu disebut kelenturan.		
20.	Kemampuan otot tubuh untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan disebut kekuatan otot.		
21.	Frekuensi, Intensitas, waktu/ durasi latihan merupakan konsep utama latihan.		
22.	Untuk meningkatkan endurance yang baik, maka dilakukan latihan endurance 1 kali seminggu.		
23.	Lari zig-zag, lari rintangan, lari bolak balik merupakan salah satu cara meningkatkan kelincahan.		
24.	Latihan yang mengharuskan seseorang melakukan gerakan dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas tanpa kehilangan keseimbangan disebut latihan kecepatan.		
25.	Shuttle run dapat melatih daya tahan dan kelincahan.		
26.	Gerakan sit up untuk tes kebugaran jasmani yang benar adalah kedua kaki diluruskan.		
27.	Lari jarak jauh 2,4 km merupakan salah satu tes kebugaran jasmani.		
28.	Tes kebugaran jasmani berguna untuk menilai kemampuan fisik seseorang.		
29.	Tes lari jarak jauh tepat digunakan sebagai mengukur kecepatan lari.		
30.	Tes untuk mengukur kecepatan lari anak usia 16-19 tahun		

Hasil Uji Coba Penelitian

no	nomor item																														total			
	Item1	Item2	Item3	Item4	Item5	Item6	Item7	Item8	Item9	Item10	Item11	Item12	Item13	Item14	Item15	Item16	Item17	Item18	Item19	Item20	Item21	Item22	Item23	Item24	Item25	Item26	Item27	Item28	Item29	Item30				
1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	20		
2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	23		
3	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	20		
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	26		
5	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	22		
6	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	24		
7	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	11		
8	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	21		
9	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	23		
10	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	11		
11	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	24		
12	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	22		
13	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	25		
14	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	25		
15	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	20		
16	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	25	
17	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23		
18	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	13		
19	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	19	
20	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	24		
21	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	15	
22	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	25	
23	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	20		
24	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	20	
25	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	22	
26	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	19	
27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	11	
28	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	20	
29	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	12	
30	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	20	
31	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	12	
32	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	21	
33	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	20	
34	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	12	
35	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	20	
36	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	19	
37	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	16	
38	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	20	
39	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	11	
40	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	20	
41	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	
42	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	22	
43	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	20	
44	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	20	
45	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	25	
46	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25	
47	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	22	
48	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	
49	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	18	
50	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	20	
51	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	
52	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	12	
53	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	21	
54	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	20	
55	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	21	
56	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	23	
57	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27
58	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27	

Lampiran13.Tabel13.hasil uji coba validitas instrument penelitian

No	Corrected Item Total Correlation	R tabel	Keterangan
1	.367	0.259	Valid
2	.204	0.259	Tidak valid
3	.362	0.259	Valid
4	.396	0.259	Valid
5	.367	0.259	Valid
6	.375	0.259	Valid
7	.402	0.259	Valid
8	.379	0.259	Valid
9	.368	0.259	Valid
10	.380	0.259	Valid
11	.350	0.259	Valid
12	.414	0.259	Valid
13	.397	0.259	Valid
14	.372	0.259	Valid
15	.212	0.259	Tidak valid
16	.180	0.259	Tidak valid
17	.423	0.259	Valid
18	.384	0.259	Valid
19	.352	0.259	Valid
20	.439	0.259	Valid
21	.402	0.259	Valid
22	.418	0.259	Valid
23	.340	0.259	Valid
24	.356	0.259	Valid
25	.341	0.259	Valid
26	.403	0.259	Valid
27	.352	0.259	Valid
28	.352	0.259	Valid
29	.410	0.259	Valid
30	.391	0.259	Valid

Output data validitas

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	38.81	77.174	.367	.712
VAR00002	39.52	77.447	.204	.714
VAR00003	38.76	77.871	.362	.714
VAR00004	38.81	77.034	.396	.711
VAR00005	38.81	77.174	.367	.712
VAR00006	39.16	75.572	.375	.707
VAR00007	39.19	75.314	.402	.706
VAR00008	39.45	75.901	.379	.708
VAR00009	38.79	77.360	.368	.712
VAR00010	38.97	76.034	.380	.708
VAR00011	38.86	76.823	.350	.711
VAR00012	38.78	77.405	.414	.712
VAR00013	38.91	76.185	.397	.709
VAR00014	39.10	75.673	.372	.707
VAR00015	39.55	77.515	.212	.714
VAR00016	39.55	77.725	.180	.715
VAR00017	39.28	75.151	.423	.705
VAR00018	39.12	75.547	.384	.707
VAR00019	38.79	77.430	.352	.713
VAR00020	38.81	76.823	.439	.710
VAR00021	38.84	76.660	.402	.710
VAR00022	39.31	75.235	.418	.706
VAR00023	38.76	77.941	.340	.714
VAR00024	39.53	76.464	.356	.710
VAR00025	38.78	77.686	.341	.713
VAR00026	39.33	75.382	.403	.706
VAR00027	38.84	76.940	.352	.711
VAR00028	38.79	77.430	.352	.713
VAR00029	39.36	75.393	.410	.706
VAR00030	39.29	75.439	.391	.707
total	19.86	19.770	1.000	.805

Lampiran 14

Hasil Uji Reliabilitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	58	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	58	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.809	27

Lampiran 15

Kisi-kisi Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 1 Godean Terhadap Materi Kebugaran Jasmani

Variabel	Faktor	Indikator	Nomer butir soal	Jumlah soal
Tingkat Pemahaman peserta didik Kelas XI SMA N 1 Godean Terhadap Kebugaran Jasmani	1. Definisi dan pengertian kebugaran jasmani	b. Pengerian kebugaran jasmani	1, 2,3,4,	4
	2. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani	c. Macam faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani	5, 6,7	5
		d. Pengertian faktor-faktor kebugaran jasmani	8, 9	
	3. komponen kebugaran Jasmani	c. macam komponen kebugaran jasmani d. pengertian komponen kebugaran jasmani	10,11,12, 13, 14, 15, 16, 17	8
	4. latihan kebugaran jasmani	c. macam latihan kebugaran jasmani d. cara latihan kebugaran jasmani	18, 19, 20, 21, 22,	5
	5. tes kebugaran jasmani	d. macam tes kebugaran jasmani e. fungsi tes kebugaran jasmani f. cara tes kebugaran jasmani	23,24, 25 26, 27	5
		Jumlah		27

Lampiran 16

ANGKET TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS XI SMA N 1
GODEAN KABUPATEN SLEMAN TERHADAP KEBUGARAN JASMANI

IDENTITAS RESPONDEN

NAMA :

KELAS :

NAMA SEKOLAH :

ALAMAT SEKOLAH :

Cara mengerjakan yaitu memberi tanda centang (✓) pada kolom B atau S, jawaban B apabila pernyataan benar, dan S apabila pernyataan salah.

No	Pernyataan	Jawaban	
		B	S
1.	Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain.		
2.	Kebugaran jasmani bisa disebut sebagai drajat sehat dinamis seseorang dalam melakukan aktivitas		
3.	Seseorang tidak mencapai kesegaran jasmani yang utuh apabila tanpa didasari oleh keadaan kesegaran jasmani yang baik.		
4.	Seseorang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan terhindar dari kelelahan yang berarti.		
5.	Kebugaran jasmani dapat meningkat maksimal pada usia 25-30 tahun.		
6.	Keturunan merupakan faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani.		
7.	Jenis kelamin seseorang tidak mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang.		
8.	Makanan, istirahat, dan olahraga faktor terpenting dalam pola hidup sehat untuk kebugaran jasmani.		
9.	Tidur yang baik untuk orang dewasa adalah 5-7 jam perhari.		
10.	Daya tahan kardiorespirasi adalah salah satu komponen dasar kebugaran jasmani.		
11.	Daya tahan otot termasuk dalam komponen/unsur kesegaran jasmani.		
12.	Kecepatan, kelincahan, komposisi tubuh adalah beberapa komponen dalam kebugaran jasmani.		

13.	Kelentukan tidak termasuk dalam komponen kebugaran jasmani.		
No	Pernyataan	Jawaban	
		B	S
14.	Kemampuan otot untuk melakukan gerakan secara mendadak dan eksplosif disebut kekuatan otot.		
15.	Kecepatan dan kekuatan seseorang apabila dikombinasikan akan menghasilkan daya ledak.		
16.	Kemampuan persendian beserta otot melakukan gerakan secara maksimal tanpa menimbulkan gangguan pada bagian tertentu disebut kelenturan.		
17.	Kemampuan otot tubuh untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan disebut kekuatan otot.		
18.	Frekuensi, Intensitas, waktu/ durasi latihan merupakan konsep utama latihan.		
19.	Untuk meningkatkan endurance yang baik, maka dilakukan latihan endurance 1 kali seminggu.		
20.	Lari zig-zag, lari rintangan, lari bolak balik merupakan salah satu cara meningkatkan kelincahan.		
21.	Latihan yang mengharuskan seseorang melakukan gerakan dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas tanpa kehilangan keseimbangan disebut latihan kecepatan.		
22.	Shuttle run dapat melatih daya tahan dan kelincahan.		
23.	Gerakan sit up untuk tes kebugaran jasmani yang benar adalah kedua kaki diluruskan.		
24.	Lari jarak jauh 2,4 km merupakan salah satu tes kebugaran jasmani.		
25.	Tes kebugaran jasmani berguna untuk menilai kemampuan fisik seseorang.		
26.	Tes lari jarak jauh tepat digunakan sebagai mengukur kecepatan lari.		
27.	Tes untuk mengukur kecepatan lari anak usia 16-19 tahun berdasarkan TKJI adalah sejauh 50 meter		

HASIL PENELITIAN TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS XI SMA N I GODEAN TERHADAP KEBUGARAN JASMANI

no	BUTIR SOAL																											total	t
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27		
1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	19 sedang
2	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	19 sedang
3	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	16 sangat rendah
4	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18 rendah
5	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	17 rendah
6	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	16 sangat rendah
7	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	16 sangat rendah
8	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	18 rendah
9	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	19 sedang
10	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	16 sangat rendah
11	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	18 rendah
12	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	19 sedang
13	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	17 rendah
14	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	19 sedang
15	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	18 rendah
16	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	19 sedang
17	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	19 sedang
18	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	17 rendah
19	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	15 sangat rendah
20	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	19 sedang
21	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	17 rendah
22	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	16 sangat rendah
23	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	19 sedang
24	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	21 tinggi
25	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	20 sedang
26	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	20 sedang
27	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	21 tinggi
28	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	21 tinggi
29	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21 tinggi
30	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	20 sedang
31	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	20 sedang
32	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	23 sangat tinggi
33	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	24 sangat tinggi
34	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	22 sangat tinggi
35	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	20 sedang
36	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	21 tinggi
37	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	22 sangat tinggi
38	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	18 rendah
39	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	20 sedang
40	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	21 tinggi
41	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	20 sedang
42	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	22 sangat tinggi
43	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	20 sedang
44	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	17 rendah
45	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	20 sedang
46	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	22 sangat tinggi
47	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	22 sangat tinggi
48	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	21 tinggi
49	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	21 tinggi
50	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	19 sedang
51	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	18 rendah
52	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	23 sangat tinggi
53	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	20 sedang
54	1																												

Lampiran 18

Pengkategorian Hasil Penelitian Per-Faktor

no	f1		f2		f3		f4		f5	
	total skor	kategori	total skor	kategori	total skor	kategori	total skor	kategori	total skor	kategori
1	3	sedang	2	rendah	7	sedang	4	tinggi	3	sedang
2	4	sangat tinggi	3	sedang	6	rendah	3	rendah	3	sedang
3	4	sangat tinggi	2	rendah	5	sangat rendah	3	rendah	2	sangat rendah
4	4	sangat tinggi	2	rendah	6	rendah	2	sangat rendah	4	sangat tinggi
5	4	sangat tinggi	2	rendah	6	rendah	3	rendah	2	sangat rendah
6	4	sangat tinggi	2	rendah	6	rendah	2	sangat rendah	2	sangat rendah
7	3	sedang	2	rendah	5	sangat rendah	3	rendah	3	sedang
8	3	sedang	2	rendah	6	rendah	4	tinggi	3	sedang
9	3	sedang	2	rendah	6	rendah	4	tinggi	4	sangat tinggi
10	3	sedang	1	sangat rendah	6	rendah	3	rendah	3	sedang
11	2	sangat rendah	3	sedang	6	rendah	4	tinggi	3	sedang
12	3	sedang	3	sedang	6	rendah	4	tinggi	3	sedang
13	3	sedang	3	sedang	5	sangat rendah	3	rendah	3	sedang
14	4	sangat tinggi	2	rendah	4	sangat rendah	5	sangat tingi	4	sangat tinggi
15	4	sangat tinggi	2	rendah	7	sedang	2	sangat rendah	3	sedang
16	3	sedang	2	rendah	6	rendah	4	tinggi	4	sangat tinggi
17	3	sedang	2	rendah	7	sedang	4	tinggi	3	sedang
18	3	sedang	1	sangat rendah	6	rendah	3	rendah	4	sangat tinggi
19	3	sedang	1	sangat rendah	5	sangat rendah	3	rendah	3	sedang
20	3	sedang	2	rendah	5	sangat rendah	5	sangat tingi	4	sangat tinggi
21	3	sedang	2	rendah	6	rendah	2	sangat rendah	4	sangat tinggi
22	3	sedang	1	sangat rendah	7	sedang	3	rendah	2	sangat rendah

23	3	sedang	4	tinggi	5	sangat rendah	3	rendah	4	sangat tinggi
24	3	sedang	2	rendah	8	tinggi	4	tinggi	4	sangat tinggi
25	3	sedang	2	rendah	7	sedang	4	tinggi	4	sangat tinggi
26	4	sangat tinggi	3	sedang	7	sedang	4	tinggi	2	sangat rendah
27	4	sangat tinggi	3	sedang	7	sedang	3	rendah	4	sangat tinggi
28	3	sedang	4	tinggi	7	sedang	4	tinggi	3	sedang
29	3	sedang	3	sedang	6	rendah	5	sangat tingi	4	sangat tinggi
30	4	sangat tinggi	2	rendah	8	tinggi	3	rendah	3	sedang
31	3	sedang	2	rendah	7	sedang	4	tinggi	4	sangat tinggi
32	3	sedang	5	sangat tinggi	8	tinggi	4	tinggi	3	sedang
33	3	sedang	5	sangat tinggi	8	tinggi	4	tinggi	4	sangat tinggi
34	3	sedang	4	tinggi	7	sedang	4	tinggi	4	sangat tinggi
35	3	sedang	3	sedang	7	sedang	5	sangat tingi	2	sangat rendah
36	3	sedang	3	sedang	7	sedang	5	sangat tingi	3	sedang
37	3	sedang	2	rendah	8	tinggi	5	sangat tingi	4	sangat tinggi
38	3	sedang	2	rendah	6	rendah	3	rendah	4	sangat tinggi
39	3	sedang	3	sedang	7	sedang	4	tinggi	3	sedang
40	3	sedang	3	sedang	7	sedang	4	tinggi	4	sangat tinggi
41	2	sangat rendah	2	rendah	8	tinggi	4	tinggi	4	sangat tinggi
42	4	sangat tinggi	2	rendah	7	sedang	5	sangat tingi	4	sangat tinggi
43	3	sedang	2	rendah	8	tinggi	5	sangat tingi	2	sangat rendah
44	4	sangat tinggi	3	sedang	7	sedang	3	rendah	0	sangat rendah
45	3	sedang	3	sedang	7	sedang	3	rendah	4	sangat tinggi
46	3	sedang	4	tinggi	8	tinggi	3	rendah	4	sangat tinggi
47	3	sedang	4	tinggi	8	tinggi	3	rendah	4	sangat tinggi
48	4	sangat tinggi	3	sedang	6	rendah	4	tinggi	4	sangat

										tinggi
49	3	sedang	3	sedang	8	tinggi	4	tinggi	3	sedang
50	4	sangat tinggi	3	sedang	8	tinggi	4	tinggi	0	sangat rendah
51	4	sangat tinggi	2	rendah	5	sangat rendah	3	rendah	4	sangat tinggi
52	4	sangat tinggi	4	tinggi	7	sedang	4	tinggi	4	sangat tinggi
53	4	sangat tinggi	2	rendah	6	rendah	4	tinggi	4	sangat tinggi
54	3	sedang	3	sedang	5	sangat rendah	3	rendah	2	sangat rendah
55	2	sangat rendah	4	tinggi	6	rendah	3	rendah	2	sangat rendah
56	3	sedang	2	rendah	7	sedang	4	tinggi	3	sedang
57	3	sedang	3	sedang	7	sedang	3	rendah	3	sedang
58	4	sangat tinggi	2	rendah	7	sedang	3	rendah	3	sedang
59	4	sangat tinggi	3	sedang	6	rendah	3	rendah	3	sedang
60	3	sedang	2	rendah	6	rendah	5	sangat tingi	4	sangat tinggi
61	4	sangat tinggi	2	rendah	6	rendah	3	rendah	2	sangat rendah
62	3	sedang	3	sedang	7	sedang	4	tinggi	4	sangat tinggi
63	3	sedang	2	rendah	7	sedang	4	tinggi	3	sedang
64	3	sedang	3	sedang	7	sedang	4	tinggi	3	sedang
65	3	sedang	3	sedang	7	sedang	4	tinggi	3	sedang
66	2	sangat rendah	2	rendah	5	sangat rendah	3	rendah	3	sedang
67	4	sangat tinggi	2	rendah	6	rendah	4	tinggi	3	sedang
68	3	sedang	3	sedang	6	rendah	4	tinggi	3	sedang
69	3	sedang	3	sedang	7	sedang	4	tinggi	3	sedang
70	3	sedang	1	sangat rendah	8	tinggi	3	rendah	3	sedang
71	3	sedang	2	rendah	6	rendah	5	sangat tingi	2	sangat rendah
72	3	sedang	3	sedang	7	sedang	4	tinggi	3	sedang
73	3	sedang	4	tinggi	8	tinggi	4	tinggi	3	sedang
74	3	sedang	2	rendah	8	tinggi	4	tinggi	3	sedang

75	3	sedang	1	sangat rendah	8	tinggi	4	tinggi	2	sangat rendah
76	3	sedang	2	rendah	5	sangat rendah	4	tinggi	3	sedang
77	4	sangat tinggi	1	sangat rendah	6	rendah	4	tinggi	4	sangat tinggi
78	3	sedang	2	rendah	8	tinggi	4	tinggi	3	sedang
79	3	sedang	3	sedang	7	sedang	3	rendah	2	sangat rendah
80	3	sedang	5	sangat tinggi	7	sedang	3	rendah	4	sangat tinggi
81	2	sangat rendah	3	sedang	7	sedang	4	tinggi	3	sedang
82	4	sangat tinggi	2	rendah	6	rendah	5	sangat tingi	4	sangat tinggi
83	3	sedang	3	sedang	7	sedang	3	rendah	2	sangat rendah
84	2	sangat rendah	3	sedang	7	sedang	4	tinggi	2	sangat rendah
85	4	sangat tinggi	2	rendah	8	tinggi	4	tinggi	3	sedang
86	3	sedang	2	rendah	6	rendah	3	rendah	2	sangat rendah
87	3	sedang	2	rendah	6	rendah	3	rendah	4	sangat tinggi
88	3	sedang	1	sangat rendah	7	sedang	3	rendah	2	sangat rendah
89	3	sedang	2	rendah	6	rendah	4	tinggi	4	sangat tinggi
90	3	sedang	4	tinggi	7	sedang	3	rendah	3	sedang
91	2	sangat rendah	2	rendah	7	sedang	4	tinggi	2	sangat rendah
92	3	sedang	2	rendah	6	rendah	3	rendah	1	sangat rendah
93	3	sedang	2	rendah	6	rendah	3	rendah	4	sangat tinggi
94	3	sedang	3	sedang	6	rendah	3	rendah	3	sedang
95	3	sedang	3	sedang	5	sangat rendah	2	sangat rendah	3	sedang
96	3	sedang	3	sedang	7	sedang	3	rendah	4	sangat tinggi
97	3	sedang	3	sedang	6	rendah	3	rendah	4	sangat tinggi
98	2	sangat rendah	2	rendah	8	tinggi	4	tinggi	4	sangat tinggi

99	3	sedang	2	rendah	7	sedang	4	tinggi	4	sangat tinggi
100	3	sedang	2	rendah	7	sedang	3	rendah	4	sangat tinggi
101	3	sedang	1	sangat rendah	7	sedang	3	rendah	2	sangat rendah
102	3	sedang	4	tinggi	6	rendah	3	rendah	1	sangat rendah
103	3	sedang	3	sedang	6	rendah	3	rendah	2	sangat rendah
104	3	sedang	3	sedang	7	sedang	4	tinggi	3	sedang
105	2	sangat rendah	3	sedang	8	tinggi	4	tinggi	4	sangat tinggi
106	4	sangat tinggi	2	rendah	7	sedang	3	rendah	4	sangat tinggi
107	2	sangat rendah	3	sedang	8	tinggi	5	sangat tingi	2	sangat rendah
108	3	sedang	2	rendah	7	sedang	4	tinggi	3	sedang
109	3	sedang	3	sedang	6	rendah	3	rendah	4	sangat tinggi
110	3	sedang	2	rendah	6	rendah	4	tinggi	3	sedang
111	2	sangat rendah	2	rendah	6	rendah	3	rendah	3	sedang
112	3	sedang	3	sedang	5	sangat rendah	3	rendah	2	sangat rendah
113	3	sedang	3	sedang	6	rendah	3	rendah	3	sedang
114	2	sangat rendah	3	sedang	5	sangat rendah	4	tinggi	5	sangat tinggi
115	3	sedang	3	sedang	5	sangat rendah	3	rendah	3	sedang
116	3	sedang	2	rendah	6	rendah	3	rendah	2	sangat rendah
117	3	sedang	2	rendah	6	rendah	4	tinggi	3	sedang
118	3	sedang	2	rendah	5	sangat rendah	4	tinggi	2	sangat rendah
119	2	sangat rendah	3	sedang	8	tinggi	4	tinggi	5	sangat tinggi
120	3	sedang	2	rendah	6	rendah	4	tinggi	3	sedang
121	3	sedang	3	sedang	7	sedang	3	rendah	3	sedang
122	3	sedang	2	rendah	4	sangat rendah	3	rendah	2	sangat rendah

123	3	sedang	4	tinggi	8	tinggi	5	sangat tinggi	3	sedang
124	4	sangat tinggi	2	rendah	7	sedang	3	rendah	3	sedang
125	4	sangat tinggi	2	rendah	6	rendah	4	tinggi	4	sangat tinggi
126	3	sedang	4	tinggi	7	sedang	4	tinggi	1	sangat rendah
127	2	sangat rendah	2	rendah	7	sedang	5	sangat tinggi	4	sangat tinggi
128	4	sangat tinggi	2	rendah	6	rendah	4	tinggi	4	sangat tinggi
129	3	sedang	2	rendah	8	tinggi	2	sangat rendah	4	sangat tinggi
130	2	sangat rendah	3	sedang	6	rendah	4	tinggi	2	sangat rendah
131	3	sedang	2	rendah	7	sedang	4	tinggi	2	sangat rendah
132	3	sedang	3	sedang	5	sangat rendah	3	rendah	4	sangat tinggi
133	3	sedang	3	sedang	8	tinggi	3	rendah	4	sangat tinggi
134	3	sedang	3	sedang	8	tinggi	4	tinggi	3	sedang
135	3	sedang	4	tinggi	7	sedang	3	rendah	2	sangat rendah
136	3	sedang	2	rendah	7	sedang	4	tinggi	4	sangat tinggi
137	3	sedang	4	tinggi	7	sedang	2	sangat rendah	2	sangat rendah
138	4	sangat tinggi	3	sedang	7	sedang	4	tinggi	3	sedang
139	2	sangat rendah	3	sedang	7	sedang	4	tinggi	3	sedang
140	2	sangat rendah	2	rendah	6	rendah	4	tinggi	4	sangat tinggi
141	3	sedang	2	rendah	6	rendah	4	tinggi	5	sangat tinggi
142	3	sedang	4	tinggi	8	tinggi	4	tinggi	5	sangat tinggi
143	4	sangat tinggi	2	rendah	5	sangat rendah	4	tinggi	3	sedang
144	2	sangat rendah	3	sedang	7	sedang	4	tinggi	3	sedang
145	3	sedang	1	sangat rendah	7	sedang	3	rendah	4	sangat tinggi
146	3	sedang	1	sangat rendah	5	sangat rendah	3	rendah	4	sangat tinggi

147	3	sedang	3	sedang	5	sangat rendah	4	tinggi	3	sedang
148	3	sedang	5	sangat rendah	5	sangat rendah	2	sangat rendah	2	sangat rendah
149	3	sedang	3	sedang	6	rendah	4	tinggi	4	sangat tinggi
150	3	sedang	4	tinggi	6	rendah	4	tinggi	2	sangat rendah
151	4	sangat tinggi	5	sangat tinggi	5	sangat rendah	4	tinggi	2	sangat rendah
152	3	sedang	1	sangat rendah	8	tinggi	4	tinggi	4	sangat tinggi
153	4	sangat tinggi	3	sedang	6	rendah	3	rendah	4	sangat tinggi
154	3	sedang	3	sedang	7	sedang	3	rendah	4	sangat tinggi
155	2	sangat rendah	3	sedang	5	sangat rendah	3	rendah	2	sangat rendah
156	3	sedang	3	sedang	6	rendah	4	tinggi	2	sangat rendah
157	3	sedang	3	sedang	7	sedang	3	rendah	2	sangat rendah
158	4	sangat tinggi	3	sedang	7	sedang	3	rendah	2	sangat rendah
159	4	sangat tinggi	3	sedang	7	sedang	3	rendah	2	sangat rendah
160	4	sangat tinggi	2	rendah	6	rendah	3	rendah	4	sangat tinggi
161	3	sedang	4	tinggi	7	sedang	3	rendah	2	sangat rendah
162	3	sedang	4	tinggi	6	rendah	4	tinggi	3	sedang
163	2	sangat rendah	2	rendah	7	sedang	4	tinggi	2	sangat rendah
164	4	sangat tinggi	2	rendah	5	sangat rendah	5	sangat tingi	3	sedang
165	2	sangat rendah	2	rendah	7	sedang	4	tinggi	5	sangat tinggi
166	3	sedang	2	rendah	7	sedang	4	tinggi	4	sangat tinggi
167	3	sedang	2	rendah	7	sedang	3	rendah	2	sangat rendah
168	4	sangat tinggi	2	rendah	8	tinggi	4	tinggi	4	sangat tinggi
169	3	sedang	3	sedang	7	sedang	5	sangat tingi	5	sangat tinggi
170	2	sangat rendah	4	tinggi	7	sedang	3	rendah	2	sangat rendah

171	3	sedang	4	tinggi	5	sangat rendah	3	rendah	2	sangat rendah
172	3	sedang	3	sedang	7	sedang	2	sangat rendah	2	sangat rendah
173	2	sangat rendah	3	sedang	8	tinggi	2	sangat rendah	3	sedang
174	3	sedang	4	tinggi	6	rendah	3	rendah	3	sedang
175	2	sangat rendah	3	sedang	7	sedang	4	tinggi	4	sangat tinggi
176	4	sangat tinggi	5	sangat tinggi	5	sangat rendah	2	sangat rendah	3	sedang
177	4	sangat tinggi	3	sedang	5	sangat rendah	4	tinggi	2	sangat rendah
178	3	sedang	3	sedang	6	rendah	4	tinggi	3	sedang
179	3	sedang	4	tinggi	7	sedang	4	tinggi	5	sangat tinggi
180	3	sedang	3	sedang	8	tinggi	3	rendah	3	sedang
181	2	sangat rendah	3	sedang	7	sedang	3	rendah	3	sedang
182	3	sedang	4	tinggi	6	rendah	3	rendah	4	sangat tinggi
183	3	sedang	4	tinggi	6	rendah	3	rendah	3	sedang
184	3	sedang	4	tinggi	7	sedang	5	sangat tingi	3	sedang
185	3	sedang	5	sangat tinggi	8	tinggi	2	sangat rendah	5	sangat tinggi
186	4	sangat tinggi	5	sangat tinggi	6	rendah	5	sangat tingi	4	sangat tinggi
187	3	sedang	2	rendah	5	sangat rendah	5	sangat tingi	3	sedang
188	2	sangat rendah	3	sedang	7	sedang	4	tinggi	5	sangat tinggi
189	3	sedang	4	tinggi	8	tinggi	3	rendah	3	sedang
190	4	sangat tinggi	2	rendah	7	sedang	4	tinggi	5	sangat tinggi

Keterangan :

F1 = faktor pengertian dan definisi kebugaran jasmani

F2 = faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani

F3 = faktor komponen kebugaran jasmani

F4 = faktor latihan kebugaran jasmani

F5 = faktor tes kebugaran jasmani

LAMPIRAN FOTO

Uji Coba Penelitian di SMA N 1 Gamping



Pelaksanaan Penelitian di SMA N 1 Godean



